సంధ్యావందనం - సంక్షిప్తావలోకనం

కరణం రామకుమార్

ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళచ్ఛాయైర్ముఖై స్త్రీక్షణైః
యుక్తామిందునిబద్ధరత్నమకుటాం తత్త్వార్థవర్ణాత్మికామ్
గాయత్రీం వరదాభయాంకుశకశాశుభ్రం కపాలం గదాం
శంఖంచక్ర మధారవిందయుగళం హస్తైర్వహంతీంభజే

ఓం శ్రీః ఓం

దైవస్తుతి

తొండము నేకదంతము తోరపు బొజ్జయు వామహస్తమున్
మెండుగ మ్రోయుగజ్జెలును మెల్లని చూపులు మందహాసమున్
కొండొక గుజ్జురూపమున కోరిన విద్యలకెల్ల నొజ్జయై
యుండెడి పార్వతీ తనయ ఓయి గణాధిప నీకు మ్రొక్కెదన్

జ్ఞానానందమయందేవం నిర్మలం స్ఫటికాకృతిం।
ఆధారం సర్వవిద్యానాం హయగ్రీవముపాస్మహే॥

సదాశివ సమారంభాం శంకరాచార్య మధ్యమాం
అస్మదాచార్య పర్యంతాం వందేగురు పరంపరాం

గురవే సర్వలోకానాం భిషగే భవ రోగిణాం
నిధయే సర్వ విద్యానాం దక్షిణామూర్తయేనమః

ఓం గణానాంత్వా గణపతిగుం హవామహే కవింకవీనాముపశ్రవస్తమం
జ్యేష్టరాజం బ్రహ్మణాం బ్రహ్మణస్పత ఆనశ్శృణ్వన్నూతిభిస్సీదసాదనం

ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళచ్ఛాయైర్ముఖై స్త్రీక్షణైః
యుక్తామిందునిబద్ధరత్నమకుటాం తత్త్వార్థవర్ణాత్మికామ్
గాయత్రీం వరదాభయాంకుశకశాశుభ్రం కపాలం గదాం
శంఖంచక్ర మధారవిందయుగళం హస్తైర్వహంతీంభజే

యా కుందేందు తుషారహారధవళా యాశుభ్రవస్త్రావృతా
యా వీణా వరదండమండితకరా యా శ్వేతపద్మాసనా
యా బ్రహ్మాచ్యుతశంకరప్రభృతిభిః దేవైస్సదా పూజితా
సామాంపాతు సరస్వతీ భగవతీ నిశ్శేషజాడ్యాపహా

ఒక విన్నపం

ముందుగా ఈ సంకలనం ప్రచురించడానికి ముఖ్య కారణం:

సంధ్యావందనము వేదాలలో ఉదహరింపబడిన దైవ ప్రార్థన. స్థూలంగా మనం ఋగ్వేద సంధ్యావందనం, యజుర్వేద సంధ్యావందనం, సామవేద సంధ్యావందనం అని వేద ప్రామాణిత సంధ్యావందన సంప్రదాయాలు చెప్పుకుంటున్నాము.

ప్రస్తుత కాలంలో ఋగ్వేద శాఖలలో కేవలం శాకల్య శాఖ ఒకటే ఉంది. యజుర్వేదంలో ముఖ్యంగా తైత్తిరీయ శాఖ (కృష్ణ యజుర్వేదీయులు) దక్షిణ భారత దేశం లో, వాజసనేయ శాఖ (శుక్ల యజుర్వేదీయులు)ఉత్తర భారత దేశం లో ఉన్నాయి. సామవేదంలో రాణాయనీయ శాఖ ఒక్కటే ప్రస్తుతం ఉంది.

కాలక్రమేణా ప్రతి వేద ప్రామాణిత సంధ్యావందనంలోకూడా చాలా పాఠాంతరాలు చోటు చేసుకున్నాయి. తరువాత తరువాత వచ్చిన ప్రతులలో బహుశా వేదాంతర్గత భిన్న భిన్న శాఖల ప్రాబల్యమో, పౌరాణిక, కాలానుగుణంగా మారిన వివిధ ఆచార సంప్రదాయాల ఫలితమో, నిత్యపూజా విధాన సంక్రమణంతోనో అదనంగా మరిన్ని శ్లోకాలు చేర్చబడ్డాయి. అంతేకాక ఇష్టదైవ స్తుతి శ్లోకాలు కూడా సంధ్యావందనంలో మనము చూడగలము. మన పూర్వీకులు నిత్యానుష్ఠానము, నిత్యపూజ మరియు సంధ్యావందన క్రియ ప్రతిదినమూ చేయవలసిన కార్యక్రమాలు కనుక వాటిని కలిపేసి సంక్షిప్తంగా ఒకే క్రియగా ముగించుకోడానికి చేసుకున్న ప్రయత్నము కావచ్చు. సంధ్యావందనంలో ప్రధానంగా ఈ క్రింద చూపిన పాఠాంతరాలు మనం గమనించవచ్చు.

1. ఆచమనంలో కేశవనామాలు. ఓం కేశవాయ నమః కాకుండా ఓం అచ్యుతాయ నమః.
2. అత్యంత సరళమైన ఆచమన క్రియ కూడా వివిధ మార్పులకు లోనయింది. శ్రుత్యాచమనం (శ్రౌతాచమనం), స్మార్తాచమనం (స్మృత్యాచమనం), పురాణాచమనం అని మూడు విధానలుగా ఆచమన క్రియలు. తమ తమ అనుష్ఠాన సంప్రదాయాల కణుగుంగా ఆచమనాలు కావిస్తున్నారు.
3. పునర్మార్జనంలో వేరు వేరు శ్లోకాలు
4. ప్రాయశ్చిత్త చతురార్ఘ్యం మంత్రం మరియు అర్ఘ్య క్రమము. కొందరు ప్రాయశ్చిత్త అర్ఘ్యం చేసిన తరువాత మూడర్ఘ్యాలు కానిస్తారు. కొందరికి గాయత్రీ మంత్రమే

ప్రాయశ్చిత్త అర్ఘ్యమంత్రంకాగా మరికొందరు ప్రత్యేకంగా వేరే మంత్రం జపిస్తారు. మరికొందరు మూడర్ఘ్యాల తరువాత ప్రాయశ్చిత్త అర్ఘ్యం కానిస్తారు.

5. తర్పణం కొన్ని పాఠాంతరాలలో భాగమయ్యింది

6. గాయత్రీ ముద్రలు కొందరు విధిగా చేస్తారు.

7. అంగన్యాసం, కరన్యాసం సంధ్యావందనక్రియ లో భాగమైనాయి. ముఖ్యంగా తంత్రశాస్త్రంలో వివరించిన గాయత్రీ దేవి స్తోత్రంలోని ఒక శ్లోకం చాలామంది పఠిస్తారు (ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళచ్ఛాయైర్ముఖై స్త్రీక్షణైః.....). లక్ష్మణదేశికేంద్ర విరచితం శారదాతిలక తంత్రమ్ అనే గ్రంథం 21 వ పటలం లో 15వ శ్లోకం. మూల శ్లోకం మూడవ పాదం మొదటి పదం సావిత్రీం స్థానంలో గాయత్రీం పదాన్ని సంధ్యావదనం శ్లోకంలో ఉపయోగించినారు.

సంధ్యావందనం మూల ప్రక్రియ పైన ఉదహరించిన వాటిలో ఏదైనా ఉందా లేక మూల ప్రక్రియే చాటునపడిపోయిందా అను సందేహం కలుగుతుంది. గమనించాల్సిన ఇంకో ముఖ్య విషయం ఏమనగా సంధ్యావందనంపై ఎన్నో పుస్తకాలు, ఎందరో చేసిన వ్యాఖ్యానాలు, వివరంగా ఆచరించే విధానం పుష్కలంగా లభ్యమౌతున్నాయి కానీ ఏ పుస్తకంలోనైనా, ఎవ్వరైనా సంధ్యావందనం మూల గ్రంథం, మూల ప్రక్రియ గురించి వివరాలివ్వలేదు. అప్పుడే ఉపనయనమైన వటువు వంశపారంపర్యంగా వస్తున్న సంధ్యావందన ప్రక్రియ ముక్కునపట్టి కానిస్తాడు. అంతేకాని సంధ్యావందన ప్రక్రియ మూలాలవరకు వెళ్ళి ఆవిర్భావ వివరాలు తెలుసుకోవటానికి పరిశ్రమించడు.

ఈ పుస్తకంద్వారా సంధ్యావందన ప్రక్రియ మూలం మీముందుంచడానికి ప్రయత్నము చేయడమైనది.అంతేకానీ మనం ఇన్నాళ్ళుగా చేస్తున్న సంధ్యావందనం ప్రక్రియపై నా వ్యాఖ్యానం కాదు. తరతరాలుగా మనకు మన వంశపార్యంపరంగా పూర్వీకులందించిన సంధ్యావందన విధానము మార్చుకోవాలని చెప్పే సాహసంకూడాలేదు. ఈ నా ప్రయత్నము ఎంత ఫలించిందో మీరే నిర్ణయించండి.

నమస్కారం.

సర్వం ఇష్టదేవతార్పణమస్తు

సంధ్యావందన మూల ప్రక్రియ

సంధ్యావందన శ్లోకాలు చాలామటుకూ ఋగ్వేదం, మరియు తైత్తిరీయ అరణ్యకాలనుంచి సేకరించి క్రోడికీకరించబడినాయి. అవన్నీ ఒక క్రమంలో అమర్చబడినాయి. సంధ్యావందన శ్లోక సంకలనకారుడెవరో తెలియదు. ఆ అజ్ఞాత మహానుభావుడి చరణాలకు నమస్కరించి సంధ్యావందన శ్లోకాల మూలం వాటి అర్థ తాత్పర్యములు తెలుసుకోవాలని ఈ ప్రయత్నం చేయుచున్నాను. కొన్నిశ్లోకాల మూలం నాకగవతం కాలేదు. నిష్ణాతులైన బుధజనులు నా ఈసాహసమును మన్నించి ఏవైనా లోపాలు, సంస్కృత శ్లోకాల అనువాదంలో తప్పులేవైనా ఉంటే పెద్ద మనుసుతో క్షమించి తెలియచేసిన సరిదిద్దుకోగలను.

ఈపుస్తకంలో ఋగ్వేద, తైత్తిరీయ, సామవేద ప్రాతః సంధ్యావందనం వివరిస్తాను. భవిష్యత్తులో మధ్యాహ్నికం, సాయంసంధ్యావందన క్రియలు విన్నవించుకుంటాను. ఈ పుస్తకం వ్రాయటంలో ఉద్దేశ్యం కేవలం సంధ్యావదన క్రియ అర్థంచేసుకోవడానికి మాత్రమే. సంధ్యావందనమెలా చేయాలని కాదు. క్రీ.శ. 1897లో శ్రీ పరమేశ్వర అయ్యర్ గారు వ్రాసిన పుస్తకం, 1917 లో వచ్చిన ద్వితీయ సంస్కరణలను ఆధారంగా తీసుకున్నాను.

సర్వశ్రీ కరణం వాసుదేవరావు, రవీంద్రనాథ్, వేణుగోపాల శర్మ, హనుమంతరావు, గిరీష్ కుమార్, అప్పాశేషశాస్త్రి, పిల్లలమర్రి హనుమంతరావు, రామారావు, సుబ్రమణ్యం గార్లు నేను పంపించిన వ్రాతప్రతి పై వారి అమూల్య అభిప్రాయాలను నాకందచేసి నన్ను కృతార్థుని చేసారు. వీరందరికీ నా కృతజ్ఞతలు, శతాధిక వందనాలు.

విషయ సూచిక

1. తెలుసుకొనవలసినవి
2. సంధ్యావందనం మూలం టీక తాత్పర్యం
3. సంధ్యావందనం మూల శ్లోకాలు
4. మన గృహాలలో ఆచరించే సంధ్యావందన క్రియ

శ్రీరామ జయం

1. తెలుసుకొనవలసినవి

1. శ్రీ కృష్ణ పండితులవారు తాము వ్రాసిన సంధ్యాభాష్యంలో అర్ఘ్యప్రదానం, గాయత్రీజపం, ఉపస్థానం, : ఈ మూడింటిని సంధ్యావందన ప్రక్రియలో అతిముఖ్య మైన అంగాలుగా పేర్కొన్నారు. మిగిలినవన్నీ అనుబంధక్రియలే. అతిముఖ్య మైన మూడంగాలలో అర్ఘ్యప్రదానం మరింత ప్రధానమైనది మరియు అత్యావశ్యకమైనది, తప్పనిసరిగా చేయవలసినది.

2. ప్రాచీన కాలంలో నది, సెలయేరు లేదా జలాశయాలలో మోకాలిలోతులో నిల్చుని సంధ్యావందనం కానిచ్చేవారు. అర్ఘ్యప్రదానం, గాయత్రీజపం, ఉపస్థానం కావించుకునేవారు. ఈరోజుల్లో ఇంటిలోనే సంధ్యావందనం చేసుకుంటూ ఉండటం వలన సంధ్యావందన క్రియలో అనుగుణంగా మార్పులు జరిగాయి. పద్మాసనమేసుకునే పూర్తి క్రియ కానిస్తున్నారు. అదనంగా చాలా అనగా గాయత్రీ ముద్రలు, అంగన్యాస, కరన్యాసములు, తర్పణ కార్యక్రమం సంధ్యావందనంతో కలిపేసుకున్నారు.

3. వేదకాలంలో ప్రకృతి, పంచభూతాలు (భూమి, జలం, అగ్ని, వాయు, ఆకాశం), సూర్య చంద్రులు కనుపించు దైవాలుగా (దైవశక్తులు) పరిగణించబడినాయి. సంధ్యావందనంలో సహజంగా వీటి పూజలే చూస్తాము. కాలక్రమేణా, వీటన్నిటికీ మూలమైన పరమాత్మను ఆరాధిస్తున్నాము.

4. ఋగ్వేదము రెండు సంకలనములుగా లభ్యమౌతుంది. ఒక సంకలనములో ఋగ్వేదం 8 అష్టకాలుగా విభజింపబడినది. ప్రతి అష్టకంలో అధ్యాయాలు, ప్రతి ఆధ్యాయంలో వర్గాలు, ప్రతి వర్గంలో మంత్రాలు ఉంటాయి. రెండవ సంకలనంలో ఋగ్వేదం 10 మండలాలుగా విభజింపడినది. ప్రతి మండలంలో అనువాకాలు, ప్రతి అనువాకంలో సూక్తులు, ప్రతి సూక్తంలో మంత్రాలు ఉంటాయి. రెండు సంకలనాలలోకూడా ఒకే మంత్రములు మొత్తం 10,552 ఉన్నాయి.

5. సంధ్యావందన సమయం ః సూర్యోదయానికి ముందు మూడు ఘడియలు (గంట 20 నిమిషములు), సూర్యాస్తమయం తరువాత మూడు ఘడియల సమయం మంచిది. అలా

సాధ్యం కానప్పుడు సూర్యోదయానంతరం ఆరు ఘడియల (2 గంటల 20 నిమిషములు) సమయం, సూర్యాస్తమయం తరువాత ఆరు ఘడియల సమయం లోనైనా ముగించవలయును.

6. మూడు ఆచమనాలలో ఏదైనా ఆచరించవచ్చును. శ్రౌతాచమనంలో శుద్ధిక్రియ గాయత్రీ మంత్రం, సంధ్యావందనంలో ఉన్న మార్జన శ్లోకాలతో కానిస్తారు. శుద్ధిక్రియ పురాణాచమనం కేశవనామాలతో కానిస్తారు. స్మృత్యాచమనంలో శ్లోకాలేమీ ఉండవు, మౌనంగానే శుద్ధిక్రియ కానిస్తారు. అన్నింటిలో శుద్ధిక్రియ ఒకలాగానే ఉంటుంది. పురాణామచనం ఎక్కువగా ప్రాచుర్యంలో ఉంది.

7. పురాణామచనం చేయు పద్ధతి

ఓం కేశవాయ స్వాహా నారాయణాయ స్వాహా మాధవాయ స్వాహా అని ముమ్మారు జలపానము చేయవలయును.

గోవిందాయ నమః అని యెడమఅరచేతిని కుడిఅరచేతితోను,

విష్ణవే నమః అని కుడిఅరచేతిని ఎడమఅరచేతితోను ప్రక్షాళనము చేసికొనవలయును.

మధుసూదనాయనమః బొటనవేలితో పై పెదవిని స్పృశించవలెను

త్రివిక్రమాయనమః క్రింది పెదవిని స్పృశించవలెను

వామనాయనమః కుడి కపాలమును స్పృశించవలెను

శ్రీధరాయనమః ఎడమ కపాలమును స్పృశించవలెను

హృషీకేశాయనమః చేతులు జోడించవలెను

పద్మనాభాయనమః రెండు మోకాళ్ళను స్పృశించవలెను

దామోదరాయనమః శిరస్సును స్పృశించవలెను

సంకర్షణాయనమః అన్నివేళ్ళతో గడ్డమును స్పృశించవలెను

వాసుదేవాయనమః ముక్కు కుడి భాగము స్పృశించవలెను

ప్రద్యుమ్నాయనమః ముక్కు ఎడమ భాగము స్పృశించవలెను

అనిరుద్ధాయనమః కుడి కన్నును స్పృశించవలెను

పురుషోత్తమాయనమః ఎడమ కన్నును స్పృశించవలెను

అధోక్షజాయనమః కుడి చెవిని స్పృశించవలెను

నారసింహాయనమః ఎడమ చెవిని స్పృశించవలెను

అచ్యుతాయనమః బొడ్డును స్పృశించవలెను
జనార్ధనాయనమః వక్ష స్థలమును స్పృశించవలెను
ఉపేంద్రాయనమః శిరస్సును స్పృశించవలెను
హరయేనమః కుడి భుజమును స్పృశించవలెను
శ్రీకృష్ణాయనమః ఎడమ భుజమును స్పృశించవలెను

8. ప్రాణాయామము చేయు పద్ధతి

ప్రాణాయామములో పూరకము, కుంభకము, రేచకము అని మూడు భాగములు. ముక్కులోనుంచి వాయువు పీల్చుకొనుట పూరకము, పీల్చుకొనిన వాయువును లోనే ఉంచుకొనుట కుంభకము, ఆ తరువాత పీల్చుకొన్న వాయువును విడిచివేయుట రేచకము. ఎడమ ముక్కుతో పూరకము, కుంభకంలో మంత్ర జపం, కుడి ముక్కుతో రేచకం చేయవలయును.

అన్ని వేళ్ళతో చేసే ప్రాణాయామం ప్రణవ ముద్ర అని అంటారు. ఇది గృహస్థులు, వానప్రస్థులు చేసే ప్రాణాయామం.

బొటనవేలితో కుడిముక్కు, కనిష్ఠికనామికలతో ఎడమ ముక్కు బంధించి చేసే ప్రాణాయామం ఓంకారముద్ర అని అంటారు. ఇది బ్రహ్మచారులు, యతీశ్వరులు చేసే ప్రాణాయామం.

9. ఆచమనంచేయు పద్ధతి

గోకర్ణాకృతి హస్తములో మినుపగింజ మునుగునంత జలముంచుకుని బ్రహ్మతీర్థముతోనే ఆచమనము చేయవలయును.బొటనవేలిని మధ్యవేలి క్రింది కణుపుతాకునట్లు వంచి, ఆబొటనవేలిపై చూపుడువేలు (తర్జని) వంచి, తక్కిన వేళ్ళు చాచినచో గోకర్ణాకృతి వచ్చును. ఆచమనము శబ్దము రాకుండా చేయవలెను.

10. బ్రహ్మతీర్థము

తీర్థాలు నాలుగు విధములు. అఱచేయి క్రింది భాగము మణికట్టుమీదుగా బ్రహ్మ తీర్థం తీసుకుంటారు.

కుడిచేయి చిటికెనవేలువైపువంచి జలధార కావించిన అది ఋషితీర్థమగును.

నాలుగువేళ్ళమీదుగా క్రందికిజారు జలధార దేవతీర్థమగును.

కుడిఅఱచేతిని చూపుడువేలువైపు వంచి చూపుడువేలు బొటనవేలు మధ్యప్రదేశంద్వారా జలధార గావించినచో అది పితృతీర్థమగును.
ఆచమనంలో ఎల్లవేళలా బ్రహ్మతీర్థమే తీసుకోవలెను. బ్రహ్మతీర్థం పితృతీర్థ స్థానంను తగలకూడదు. గోకర్ణాకృతిలో ఇది సాధ్యమౌతుంది.
పురాణాచమనం సంధ్యావందనం ప్రారంభం, అంతంలో చేయవలయును. మధ్యలో కేశవనామాలతోనే పూర్తిచేయవచ్చు.

11. సంకల్పము
పద్మాసనంవేసుకుని ఎడమ అఱచేయి కనుపించునట్లు కుడితొడపై ఉంచి కుడిఅఱచేయి ఎడమచేయిపై ఉంచి సంకల్పం చెప్పవలయును. సంకల్పములో దేశ, కాలములను తెలుపుచున్నప్పుడు దినతిథిని, తిథిగా సంబోధించకూడదు. అది కేవలం శ్రాద్ధ సమయమప్పుడే చేయవలయును. సంధ్యావందన సమయంలో ప్రథమాయాం, ద్వితీయాం, ... దశమ్యాం... గా చెప్పవలయును.

12. ఋగ్వేద, యజుర్వేద అపౌరుషేయములు, అమూలములు. అనగా భగవంతుని మఖతః వెలువడినవి. మంత్ర పఠనం చేయునప్పుడు ఆ మంత్రాలకాద్యులైన దైవము, ఆ మంత్రదేవతను ప్రప్రథంగా దర్శించి ద్రష్టలైన ఋషులు, మునులను, మంత్ర ఛందస్సులను వివరంగా స్మరించవలయును

13. గాయత్రి మహామంత్రం
ఈ జగత్తులోని ఏడు లోకములుః భూలోకము, భువర్లోకము, సువర్లోకము, మహర్లోకము, జనలోకము, తపోలోకము, సత్యలోకము అన్నియూ (ఓంకార) బ్రహ్మ స్వరూపములే. ఏదేవుడు మాయొక్క బుద్ధివృత్తులను, తత్తద్విషయములను గ్రహిచుటకు ప్రేరేపించునో, అట్టి ఉదయాస్తమయకల్పనలతో లోకయాత్ర నడిపించుచున్న, సూర్యభగవానునియొక్క (సూర్యమండలాంతర్వర్తియైన పరమేశ్వరునియొక్క) సర్వోత్కృష్టమైన, దివ్యతేజస్సును ధ్యానింతుముగాక.

నేను పరిశీలించిన గ్రంథములు

ఋగ్వేదం: సంస్కృతమూలం, మాక్సుముల్లరు, గ్రిఫిత్ ల ఆంగ్లానువాదం
ఋగ్వేద సంహిత: వైదిక సంశోధనమండలి, పూనా పరిష్కృతం ఋగ్వేద ఖిలసూక్తములు 3వ అధ్యాయం 13వ సూక్తము. (సస్రుషీస్తదపసో దివా నక్తం చ సస్రుషీః। వరేణ్యక్రతురహమా దేవీరవసే హువే॥
యజుర్వేదం, తైత్తిరీయ అరణ్యకం సంస్కృతమూలం, ఆంధ్రములో సంస్కృతమూలం
తైత్తిరీయ అరణ్యకం సంకలనకారుడు: సుబ్రహ్మణ్య శర్మ (2005)
కృష్ణ యజుర్వేద సంధ్యావందనం : జీయర్ ఎడ్యుకేషనల్ ట్రస్ట్, సీతానగరం
ఋగ్వేదీయ సంధ్యావందనం : జీయర్ ఎడ్యుకేషనల్ ట్రస్ట్, సీతానగరం
సామవేద సంధ్యావందనం : శ్రీ రామచందర్
సామవేద త్రికాల సంధ్యావందనం- వైష్ణవ సంప్రదాయం : శ్రీ అయ్యంగార్
శ్రీ సంధ్యా సార సంగ్రహ (కన్నడం) : శ్రీనివాస మఠడ్, బీజాపూర్
ఋగ్వేదీయ సంధ్యావందనం : చెన్నుభట్ల వేంకట రమణమూర్తి
కృష్ణయజుర్వేద సంధ్యావందనమ్ సభాష్యమ్ (సంస్కృతం) : వేదాంతి సీతారామ శాస్త్రి (1931)
ఋక్, యజుర్, సామవేద సంధ్యావందనం (ఆంగ్లము) : కామేశ్వర అయ్యర్ (1898)
సకల వేద సంధ్యావందనం (ఆంగ్లము) : కామేశ్వర అయ్యర్ (1917)
ఋగ్వేదీయ త్రికాల సంధ్యావందన (కన్నడం) : పం. వాదిరాచార్య (2010)
యజుర్వేద సంధ్యావందనం : తంగెళ్ళ నాగలింగ శాస్త్రి
ఋగ్వేదీయ సంధ్యావందనం : Samskritdocuments.org
యజుర్వేద సంధ్యావందనం : మద్దులపల్లి వేంకటసుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి (1964)
కృష్ణ, శుక్ల యజుర్వేద సంధ్యావందన : పండిట్ శ్రీరామ (2015)
సంధ్యావందనము- బ్రహ్మ విద్యా సంప్రదాయము : సిద్ధాశ్రమము
శారదాతిలక తంత్రమ్ - లక్ష్మణదేశికేంద్ర విరచితం పరిష్కర్త సుధాకర మాలవీయ : కాశీ విశ్వ విద్యాలయం ప్రచురణ

2. సంధ్యావందనం మూలం టీక తాత్పర్యం

మూలంలో సంధ్యావందనము ముఖ్య క్రమములు ఈక్రింది విధంగా ఉన్నాయి.

1. ఆచమనం: ఉద్ధరిణిలో మినుముగింజ మునుగు ప్రమాణముగా నీటిని తీసుకొనవలయును. కుడి అరచేయి మణిబంధ అగ్ర భాగమునండి క్రింది పెదవి మాత్రము తగులునట్లు నీటిని మూడుసార్లు విడివిడిగా *(1) కేశవాయ స్వాహా, (2) నారాయణాయ స్వాహా, (3) మాధవాయ స్వాహా* అని ఉచ్చరిస్తూ ఆచమనము చేయవలయును.

గోవిందాయ నమః కుడిచేతిలో నీళ్ళు వేసికొని వదలవలెను

కేశవనామాలు చెప్పుకుంటూ మన శరీరములోని 9 అంగాలను స్పృశిస్తూ ఆచమనం చేయవనయును.

(ఆచమనం మనశరీరంలోని అంతరింద్రియములను శుద్ధిచేసే క్రియ. భగవంతునికి సంబంధించి చేసే ప్రతి అనుష్టానంలో ఆచమనం మొదటి క్రియ.)

2. ప్రాణాయామం

ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః। పరమాత్మా దేవతా। దైవీ గాయత్రీ ఛందః। ప్రాణాయామే వినియోగః।

ప్రాణాయామము చేయు విధానముః ఎడమ ముక్కును అనామికా కనిష్ఠికములతో మూసి, తర్జని మధ్యమాంగుళీయములను ముక్కు పైభాగమున ఉంచి, కుడి ముక్కునుండి ఊపిరి వదిలి, అంగుష్ఠముతో కుడిముక్కునుమూసి, ఎడమముక్కు ద్వారా ఊపిరి పీల్చుకొనవలెను. దీనినే ప్రాణాయామము అంటారు. ప్రాణాయామ ఒకొక్క క్రియతో పాటు *ఓం భూః ఓం భువః ఓం స్వః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యం* బీజాక్షరాలు క్రమముగా ఒక్కొక్కటి చెప్పుకోవలెను.

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

ఓం ఆపోజ్యోతీరసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువఃస్వరోమ్॥ (ఇదే గాయత్రి శిరోమంత్రము)

3. సంకల్పం : కుడి తొడపై ఎడమ అరచేయి పైకి కనిపించు నట్లు ఉంచి దానిపై కుడిచేయి కప్పునట్లుంచండి. ఈక్రింది మంత్రం చెప్పండి

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతః

సంధ్యాముపాశిష్యే
(అర్థము: నాచే చేయబడిన సమస్త పాప దోష నివారణార్థం, శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం నేను ప్రాతః సంధ్యావందనం చేస్తాను.)

4. మార్జనమ్

ఓం ఆపోహిష్ఠేతి త్య్రర్చస్య సూక్తస్య సింధుద్వీప ఋషిః। ఆపో దేవతా గాయత్రీ ఛందః మార్జనే వినియోగః॥

మార్జనమనగా ఉదకప్రోక్షణము. ఈ క్రింది మంత్రములు ఉచ్ఛరిస్తూ నీటిని 9 సార్లు శిరస్సుపై దర్భలతో లేదా ఉంగరంవేలితో చల్లుకొనవలెను.

ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః। తాన ఊర్జే దధాతనః। మహేరణాయ చక్షుసే।
యో వః శివతమో రసః। తస్య భాజయతేహనః। ఉశతీరివమాతరః।
తస్మా అరంగమామవః। యస్యక్షయాయ జిన్వథ। ఆపోజనయథా చనః।

(ఋగ్వేదం 10 మండలము, 9 సూక్తం మొదటి మూడు మంత్రములు)

(అర్థం : ఓ పవిత్ర జలదేవతలారా మీరే సకల సౌఖ్యములకు, పవిత్ర కార్యాలకు మూలము. మా ఇంద్రియములు బలపడునట్లు సంతోషంగా ఉండునట్లు ఆహారమును మాకు తగినంతగా దయతో ప్రసాదించండి.

తల్లులు ఎంతో ఆప్యాయతతో తమ సంతానమునకు పాలిచ్చి ఎట్లు పోషింతురో ఆవిధముగానే మీయందున్న సార పదార్థములను మీ కరుణాకటాక్షములను మాకు ప్రసాదించుడు.

మీ అనంత కరుణా కటాక్షములు ఆశీర్వాదం మాకు తగినంత లభించుగాక. మా వంశాభివృద్ధికోసం ఆశీర్వదించండి.)

ప్రోక్షణానికి ఉంచుకున్నసీళ్ళను ఉద్ధరిణిలో తీసికుని కుడిచేయి అంగుష్ఠంతో క్రింది మత్రం జపిస్తూ చల్లుకోవలెను.

ఇంతవరకు చెప్పబడిన క్రియలు మూడువేదాల వారికి వర్తిస్తాయి.

5. జలాభి మంత్రణము (ఋగ్వేదీయులు, తైత్తరీయులు)

సూర్యశ్చేత్యస్య మంత్రస్య హిరణ్య గర్భ ఋషిః।
(తైత్తిరీయ అరణ్యకము 10-32-1)
సూర్య మామన్యు మన్యుపతి రాత్రయోర్దేవతా।

ప్రకృతీ పురుషచ్ఛందః జలాభి మంత్రణే వినియోగః॥

కుడిచేతిని గోకర్ణాకృతి చేసి ఉద్ధరిణితో నీళ్ళు తీసుకుని క్రిందిమంత్రము పఠిస్తూ తీసుకొనవలయును.

ఓం సూర్యశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః । పాపేభ్యో రక్షంతాం। యద్రాత్ర్యాపాపమకార్షమ్॥

మనసా వాచా హస్తాభ్యాం। పద్భ్యాముదరేణ శిశ్నా। రాత్రిస్తదవలుంపతు।

యత్కించదురితంమయి। ఇదమహం మామమృతంయోనౌ।

సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా॥

(అర్థం : ఓ సూర్యభగవానుడా, క్రోధానికి అధిదేవతలారా, క్రోధాన్ని శాసించు దేవతలారా నన్ను క్రోధంనుంచి, క్రోధానికి బానిసై చేసిన పాపములన్నిటినుంచి రక్షింపుడు. మనసా వాచా కర్మణా చేసిన పాపకృత్యాలనుంచి నన్ను రక్షింపుడు. ఇంకా నాలో నిక్షిప్తమైయున్న తెలిసి తెలియక చేసిన అకృత్యాలు, ఇతర పాపకృత్యాలనుంచి నన్ను దరిచేర్చుటకు, స్వయం ప్రకాశకుడవైన ఓ సూర్యభగవానుడా ఈ పవిత్ర జలములను ఆహుతి ఇస్తున్నాను.)

సామవేదీయుల జలాభి మంత్రణము

అహశ్చ మా ఆదిత్యశ్చ పునాతుస్వాహా

(అర్థం : ఈ దినాధిదేవత, సూర్యభగవానుడు నన్ను పరిశుద్ధునిగా ఉంచుదురుగాక. ఈ పవిత్ర జలములను ఆహుతి ఇస్తున్నాను)

మరోమారు కేశవాయస్వాహా........... శ్రీకృష్ణాయ నమః అని ఆచమనం చేయండి.

6. పునర్మార్జనమ్ (ఋగ్వేదీయులు)

ఆపోహిష్ఠేతి నవర్చస్య సూక్తస్య సింధుద్వీపో అంబరీషోవా ఋషిః

ఆపంగాయత్రంద్వ్యానుష్టుబంతం పంచమీ వర్ధమానా సప్తమీ ప్రతిష్ఠా అంత్యేద్వే అనుష్టుభౌ పునర్మార్జనే వినయోగః

ఈ క్రింది మంత్రములు ఉచ్ఛరిస్తూ నీటిని శిరస్సు మరియు ఇతర భాగములపై చల్లుకొనవలెను.

(ఋగ్వేదం 10 మండలము, 9 సూక్తం పూర్తి)

ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః తాన ఊర్జే దధాతనః మహేరణాయ చక్షుసే

యో వః శివతమో రసః తస్య భాజయతేహనః ఉశతీరివమాతరః
తస్మా అరంగమామవః యస్యక్షయాయ జిన్వథ ఆపోజనయథా చనః
(పై మంత్రముల భావార్థము మార్జనము ప్రభాగములో ఇవ్వబడినది.)
శంనో దేవీరభీష్టయ ఆపో భవంతు పీతయే। శంయోరభిస్త్రవంతునః॥
ఈశానా వార్యాణాం క్షయంతీశ్చర్షణీనాం। ఆపోయాచామిభేషచమ్॥
అప్సు మే సోమో అబ్రవీదంతర్విశ్వాని భేషజా। అగ్నించ విశ్వశంభువం॥
ఆపః పృణీత భేషజం వరూథం తన్వేఉమర్మ। జ్యోక్ చ సురయం దృశే॥
ఇదమాపః ప్రవహత యత్కించ దురితం మయి। యద్వాహమమిదుద్రోహ యద్వా శేప ఉతానృతమ్॥
ఆపో అద్యాన్వచారిషం రసేన సమగస్మహి। పయస్త్వాగ్న ఆగహీతం మా సంసృజ వర్చసా॥
(అర్థం :పవిత్ర జలదేవత ప్రోక్షణమాత్రముచే మనకు సుఖ సంతోషములను, అన్నపానాదులను, యజ్ఞఆహుతులను సమకూర్చుగాక. మనలోని సకల వ్యాధులను పరిహరించుగాక.
ఓ పవిత్ర జలదేవతలారా మీరే మానవాళి సంవర్ధకులు. మా సకల పాపములను పరిహారముచేసి సుఖ సంతోషములనొసంగుడు.
పవిత్రజలములలోనే సకలౌషధములు, బడబానలము నిక్షిప్తమై ఉన్నాయని చంద్రభగవానుడు తెలియచేసాడు. ఇవన్నీ మన జగత్తుకు సుఖ సంతోషాలను ప్రసాదిస్తాయి.
ఓ పవిత్రజలములారా మీలో నిక్షిప్తమై యున్న ఔషధములచే నా శరీరములోని సకల వ్యాధులు నయమగుగాక. బహుకాలముదాక నాకు శ్రీ సూర్యభగవానుని దర్శన ప్రాప్తి కలుగుగాక.
ఈ పవిత్ర జలములు నాలోని ఒకొక్క పాపములను, నాచే చేయబడిన సకల దుష్కృత్యములు దోషములను తొలగించుగాక.
ఈ పవిత్ర జలములతో శుద్ధి అయిన నా దేహము ప్రకాశవంతమైనది.)
(ఋగ్వేదంలోని ఒక ఖిలసూక్తమును పునర్మార్జనం మంత్రాలతోపాటు కనిపిస్తూ ఉంటుంది : *ససృషీస్తదపసో దివానక్తంచ ససృషీ*
వరేణ్యక్రతూరహమా దేవీ రవసే హువే
ఈ సూక్తం ఋగ్వేదం 10 వ మండలం 9 అనువాకంలో లేదు. ఇది ఒక ఖిల సూక్తం.)

పునర్మార్జనం (తైత్తిరీయులు, సామవేదీయులు)
(ఋగ్వేదం 4-39, తైత్తిరీయ సంహిత 7.4-19-50)
దధిక్రావ్ణో అకారిషం జిష్ణో రశ్వస్య వాజినః సురభి నో ముఖా కర త్ప్రణ ఆయూగ్ం షి తారిషత్
(జయశీలుడును, సర్వవ్యాపకుడును, దేవతలకు, సర్వప్రాణికోటికి అన్నప్రదానము చేయువాడును, అజ్యాది హవిస్సులను మరియు ఇంధనాదులను గ్రహించు అగ్నిదేవుణ్ణి నేను స్తుతించును. ఆ మహానుభావుడు స్తోత్రపఠనము చేయుచున్న మాముఖములను పరిశుద్ధము చేయుగాక. మా యాయుస్సులను వృద్ధిపరిచి మమ్ము దీర్ఘాయుష్మంతులను చేయుగాక.)
ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః తాన ఊర్జే దధాతనః మహేరణాయ చక్షుసే
యో వః శివతమో రసః తస్య భాజయతేహనః ఉశతీరివమాతరః
తస్మా అరంగమామవః యస్యక్షయాయ జిన్వథ ఆపోజనయథా చనః

7. అఘమర్షణ మంత్రమ్ (ఇది ఋగ్వేదీయులకే. తైత్తిరీయులు, సామవేదీయులు పునర్మార్జనం తరువాత అర్ఘ్యప్రదానం కావిస్తారు.)
(ఋగ్వేదం 10 మండలం 12అనువాకం 190 సూక్తం)
ఋతంచేతి తృచస్య సూక్తస్య అఘమర్షణ ఋషిః।
భావవృతోదేవతా అనుష్టుప్ ఛందః పాప పురుష జల విసర్జనే వినయోగః
ప్రోక్షణ జలమును కుడి చేతిలో తీసుకుని పైమంత్రమును ఉచ్ఛరించి ఎడమముక్కుతో గాలిని నీటిపై పీల్చి కుడిముక్కుతో నీటిలో గాలిని వదిలి ఆ నీళ్ళను ఎడమవైపుకు లేదా అర్ఘ్యపళ్ళెములో వదలవలెను.
ఋతం చ సత్యం చాభీద్ధాత్తపసో2ధ్యజాయత। తతో రాత్ర్యజాయత తతః సముద్రో అర్ణవః॥
సముద్రాదర్ణవాదధి సంవత్సరో అజాయత। అహోరాత్రాణి విదధద్విశ్వస్య మిషతో వశీ॥
సూర్యాచంద్రమసో ధాతా యథాపూర్వమకల్పయత్। దివం చ పృథివీ చాంతరిక్షమథో స్వః॥
(అర్థం : స్వయం ప్రకాశకుడైన పరమాత్మ నుండి మనస్సు వాక్కులలో సత్యం ఉద్భవించింది. ఆ తరువాత దివారాత్రములు సాగరాలు ఉద్భవించాయి.)
ఆ తరువాత కాలవిభజన సంవత్సరాలు, దివారాత్ర్యాదులుగా కావింపబడినది.

సకలజీవరాసులకు ఆ పరమాత్మే ప్రభువు.)
సూర్యచంద్రులు, భువి, దివి, అంతరిక్షము ఇవన్నియు పరమాత్మునిచేత అనాదిగా సృష్టించబడినవే.)

8. అర్ఘ్యప్రదానమ్ (ఋక్, యజుర్, సామవేదీయులకు ఒకటే)

శ్రీ పరమేశ్వర ప్రేరణయా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతఃసంధ్యార్ఘప్రదానం కరిష్యే. గాయత్ర్యా గాయత్రీ ఛందో విశ్వామిత్ర ఋషిః సవితా దేవతా ప్రాతఃసంధ్యార్ఘ్యప్రదానే వినియోగః॥

గాయత్రీ మంత్రము జపిస్తూ మూడు మారులు అర్ఘ్యమీయవలెను.

ఓం భూర్భువస్స్వః ఓం తత్సవితుర్యరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

సంధ్యావందనము చేయవలసిన సమయంలో చేయలేనప్పుడు ప్రాయశ్చిత్తముగా దోష పరిహారార్థం నాలుగో అర్ఘ్యప్రదానము చేయవలెను.

ఋగ్వేదీయులు, సామవేదీయులు చేయవలసిన ప్రాయశ్చిత్త అర్ఘ్యం

(ఋగ్వేదం 8-93) *యదద్య కచ్చ వృత్రహన్నుదగా అభిసూర్య। సర్వం తదింద్రతే వశే॥*
(అర్థం : ఓ సూర్యభగవానుడా నీవే ఇంద్రుడవై వృత్రాసురుని సంహరించినావు. మహాశక్తివంతములైన నీ ప్రకాశకిరణములు ఈ జగత్తంటతా ప్రసరింపజేసి జగత్తుని నీఆధీనంలో ఉంచుకుని జగత్తులోని చర్యలన్నటినీ నిర్దేశించుతున్నావు. (వాటి చర్యలన్నింటికీ నీవే నిర్దేశకుడవు.)

ఓం ఆపోజ్యోతీరసో2మృతం బ్రహ్మ భూర్భువః స్వరోమ్।

తైత్తిరీయులు ప్రాయశ్చిత్త అర్ఘ్యంకూడా గాయత్రీ మంత్రంతోనే కానిస్తారు.

ఓం భూర్భువస్స్వః ఓం తత్సవితుర్యరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

ఓం ఆపోజ్యోతీరసో2మృతం బ్రహ్మ భూర్భువః స్వరోమ్।

ఆత్మప్రదక్షిణం అన్ని శాఖల వారికీ

తరవాత హృదయాన్ని స్పృశిస్తూ
అసావాదిత్యో బ్రహ్మ (తైత్తిరీయ అరణ్యకం 2-2) అని పఠించవలెను. (వివరణః

అర్ఘ్యప్రదానము మనకు భౌతికంగా కనుపించే సూర్యభగవానుడి ద్వారా పరబ్రహ్మకు ధారపోస్తున్నాను)
(ఇక్కడితో సంధ్యావందనము ప్రథమ భాగము సంపూర్ణము)

రెండవ భాగము గాయత్రీ జపము
మళ్ళీ ఆచమనము, విఘ్నేశ్వర ప్రార్థన, ప్రాణాయామము, సంకల్పము కావించవలయును.
మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతః సంధ్యా గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే
ప్రాణాయామానంతరము, గాయత్రీ మహాదేవిని ఆహ్వానించవలయును. (ఉద్ధరణిలోని నీళ్ళను శిరస్సుపై చల్లుకొనవలెను)

గాయత్రీదేవి ఆవాహన ఋగ్వేదీయులకు ఆనవాయితి లేదు.
తైత్తిరీయులు, సామవేదీయులు గాయత్రీదేవీ ఆవాహన కావిస్తారు.
ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సంమితమ్। గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే।
(అర్థం : సర్వాభీష్ట ప్రదాయిని వేదమాత శ్రీ గాయత్రీ మహాదేవి పవిత్ర వేదాలద్వారా మాత్రమే సాధ్యమగు బ్రహ్మ జ్ఞానమును, సచ్చిదానందస్వరూపుడగు పరబ్రహ్మను తెలుసుకోగల సామర్థ్యము మనకు ప్రసాదించుగాక. ఉపాసకులకు అభీష్టప్రదాయినియైన గాయత్రీదేవి నాదగ్గరకు వచ్చి నన్నునుగ్రహించుగాక. ఆగాయత్రీదేవియే నిత్యమైన, వేదాంతవాక్యప్రమాణనిరూపితమైన పరబ్రహ్మ మగును. ఆదేవి సమస్తవేదములకు మాతృస్థానమైనది. అట్టి గాయత్రీదేవి నేనొనరించు స్తోత్రరూపమైన తపస్సు ననుగ్రహముతో స్వీకరించుగాక)
యదహ్నాత్కురుతే పాపం తదహ్నాత్ప్రతి ముచ్యతే। యద్రాత్రి యాత్కురుతే పాపం తద్రాత్రయాత్ప్రతిముచ్యతే।
(అర్థం : శ్రీగాయత్రీ ఉపాసన ఫలితముగా పగలు చేసిన పాపములు పగలే నశించుచున్నవి, రాత్రి చేసిన పాపములు రాత్రియే నశించుచున్నవి. (గాయత్ర్యుపాసన వల్ల పాపశేషముండదు.))
సర్వవర్ణే మహాదేవి సంధ్యా విద్యే సరస్వతి॥ (తైత్తిరీయ అరణ్యకం 10-34-1)

(అర్థం : ఓ గాయత్రీదేవీ నీవే సర్వవర్ణాత్మికవు, సంధ్యోపాసనచే తెలియగలవు, సరస్వతీ రూపిణి కూడా నీవే.)

క్రింది మంత్రమును ఉచ్చరిస్తూ దోసిలిని మనవైపుకు రమ్మని పిలుస్తునట్లు కదుపుతూ ఆవాహనము చేయవలెను.

ఓజో సి సహో సి బలమసి భ్రాజో సి దేవానాం ధామనామాసి విశ్వమసి విశ్వాయు సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోం గాయత్రీమావాహయామి సావిత్రీమావాహయామి ఛందర్షీమావాహయామి శ్రీయమావాహయామి బలమావాహయామి// (తైత్తిరీయ అరణ్యకం 10 ప్రపాఠకం 35 అనువాకం)

(అర్థం : గాయత్రీదేవీ ఇంద్రియ శక్తివి నీవే, శత్రులను ధిక్కరించు పరాక్రమ శక్తివి నీవే, శరీరములోనుండు పటుత్వమూనీవే, వర్చస్సువు నీవే. సకలదేవతల తేజస్సువూ నీవే. ఈ సమస్త జగత్తూ నీ స్వరూపమే. సర్వమూ నీ స్వరూపమే. ఉదయమున గాయత్రీ నామముతో, మధ్యాహ్నము సావిత్రీ నామముతో, సాయంకాలము సరస్వతీ నామముతో నండునట్టి సంధ్యాదేవత నావాహనము చేయుచున్నాను. గాయత్ర్యాది ఛందస్సులను, మంత్రద్రష్టలైన విశ్వామిత్రాది మహర్షులను, లక్ష్మీదేవిని ఆవాహనము చేయుచున్నాను.)

ప్రోక్షణపు నీటిని కుడిచేతిలో వేసికొని ప్రాశనము చేయవలెను.

ఉపస్థానమ్

గాయత్రీ మహాజపం తరువాత గాయత్రీదేవిని తిరిగి తన స్థానానికి వెళ్ళమని ప్రార్థించవలెను.

ఋగ్వేదీయులు

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని।
బ్రాహ్మణ్యో అభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథాసుఖమ్।
స్తుతో మయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా/
ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యం దత్త్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకమ్/
(తైత్తిరీయ అరణ్యకము 10-36-1)

(అర్థం : గాయత్రీదేవి మేరుశిఖరముపై ఉంటుంది. ఓ శ్రీగాయత్రీ దేవతా మిమ్మి సేవించిన బ్రాహ్మణులనాశీర్వదించి వారిననుగ్రహించి మేరుశిఖరముపై

మీనివాసమునకు తిరిగి సుఖముగా దయచేయగలవు.

అమ్మా, నీవు ఉపాసకుల పాలిటి వరప్రదాత్రివి. సాక్షాద్వేదమాతవు. కర్మాధికారులగు ద్విజులను సత్కర్మానుష్ఠానమునకు ప్రేరణ చేయుదానవు. నాకీ ప్రపంచములో నిన్నుపాసించుట కాయుష్యమును, సత్కర్మాచరణముకు కావలసిన ద్రవ్యమును, నాకుండదగిన బ్రహ్మవర్చస్సును నాకు ప్రసాదించి సమస్త లోకములను అతీతమై అతయుత్తమమైన బ్రహ్మలోకమును చేరుకొనుము.)

జాతవేదసే సునవామసోమమరాతీయతో నిదహాతి వేదః

సనః పర్షదతి దుర్గాణి విశ్వా నావేత్ర సింధు దురితాత్యగ్నిః// (ఋగ్వేదం 1-99-1)

సర్వంతర్యామి, సర్వజ్ఞుడైన ఆ అగ్ని దేవుడు నేను భక్తి శ్రద్ధలతో సమర్పించు సోమ హవ్యమును స్వీకరించి శత్రుసంహారము చేయుగాక. నా జీవితములోని అన్ని అడ్డంకులను, ఇక్కట్లను అవలీలగా ఎదుర్కొనే సామర్థ్యము ప్రసాదించుగాక. (భగవద్గీతా ధ్యానములో భీష్మద్రోణ తటా జయద్రథ నీలోత్పలా .... కైవర్తకః కేశవః అనే శ్లోకాన్ని దీనికి అన్వయించుకుని అగ్నిదేవుడు (పరమాత్మ) మనలను సంసారసాగరమును దాటించు సరంగు గా ఊహించుకోవచ్చు. శ్రీదుర్గా సూక్తము లో ఇది మొదటి శ్లోకం. అగ్ని పదాన్ని దుర్గాదేవికి పర్యాయ పదంగా తీసుకోవలెను.)

తచ్ఛం యో రా వృణీమహే/ గాతుం యజ్ఞాయ/

గాతుం యజ్ఞ పతయే దైవీ స్వస్తిరస్తునః/

స్వస్తిర్మానుషేభ్యః ఊర్ధ్వం జిగాతు భేషజం/

శన్నో అస్తు ద్విపదే శం చతుష్పదే/

మేమా పరమాత్మను మా పాపములన్నీ పరిహరించి దీవించుమని ప్రార్థించెదము. మాచే చేయబడు యజ్ఞాలను, యజ్ఞదేవతను స్తుతించెదము. జగద్రక్షుకుడైన పరమాత్ముని దీవనలు మాపై, మనందరిపై ఉండుగాక. ఆరోగ్యప్రదాయకములైన మూలికల ప్రభావము మాపై ఎల్లప్పుడూ ఉండుగాక. మనతోటి సహజీవులకు (ద్విపాదులు, చతుష్పాదులు) మంగళకరమగుగాక.

నమో బ్రహ్మణే నమో అస్త్వగ్నయే నమః పృథివ్యై నమ ఓషధీభ్యః/

నమో వాచే నమో వాచస్పతయే నమో విష్ణవే బృహతే కరోమి//

ఆ పరమాత్మునికి, అగ్నిదేవునికి, భూదేవికి, ఓషధులకు, వాక్కుకు, వాగ్దేవికి, ఆ మహావిష్ణువుకు నా ప్రణామములు.

తైత్తిరీయులు

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని।
బ్రాహ్మణేభ్యో అభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథాసుఖమ్।
స్తుతో మయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా।
ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యం దత్త్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకమ్।
(తై. అ. చతుర్థ ప్రశ్న)
మిత్రస్య చర్షణీ ధృతశ్రవో దేవస్య సానసిమ్। సత్యం చిత్రశ్రవస్తమం॥
మిత్రో జనాన్యాతయతి ప్రజానన్మిత్రో దాధార పృథివీముత ద్యామ్।
మిత్రః కృష్టీరనిమిషాభి చష్టో సత్యాయ హవ్యం ఘృతవద్విధేమ।
ప్రసమిత్ర మర్తో అస్తు ప్రయస్వాన్। యస్త ఆదిత్య శిక్షతి వ్రతేన।
నహన్యతే నజీయతే త్వోతో నైనమగ్ ంహో అశ్నోత్యంతితో న దూరాత్॥

(సూర్యభగవానుడు వర్షము మొదలైనవి ప్రసాదించి ప్రజలకు కావలసిన వసతులు కలిగించుచున్నాడు. భజనీయమైన మరియు అత్యాశ్చర్యకరమైన ఆ భగవంతుని కీర్తిని నేను స్తుతించుచున్నాను.

సూర్యభగవానుడు సర్వజనులను, వారి వారి అర్హతలు, సామర్థ్యములాధారముగా ప్రవర్తింప చేయుచున్నాడు. అంతేకాక భూమ్యంతరిక్షములను భరియుచు చున్నాడు. ఱెప్పపాటు కూడ లేకుండ అత్యంత ప్రేమతో మానవులను కాయుచున్నాడు. అటటి సత్యస్వరూపుడగు సూర్యభగవానునకు మేము ఆజ్య మిశ్రితములైన హవ్యద్రవ్యములను సమర్పించుకొనుచున్నాము.

ఓ సూర్యభగవానుడా నీ పూజానుష్ఠాది విధులను నిష్ఠగా ఆచరించు ఉపాసకులు సత్ఫలితములొందుదురు. నీ అనుగ్రహమునకు పాత్రులైనవారికి రోగాదిబాధలు, చోరభయము ఉండవు. ఎట్టి పాపములైననూ దూరమునండి కూడా ఏమీ చేయజాలవు.

(పై మొదటి సూక్తము మిత్రస్య చర్షణీ ధృతశ్రవో ఋగ్వేదం 3వ మండలం 59 వ అనువాకంలో ఆరవ సూక్తము. 59 వ అనువాకం మిత్రో జనాన్యాతయతి ప్రజానన్మిత్రో సూక్తంతో మొదలౌతుంది. అరణ్యకం-ఋగ్వేదంలో ప్రతి సూక్తంలో ఒక్క పదం వేరుగా ఉంది.)

సామవేదీయులు

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని।

బ్రాహ్మణోభ్యో అభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథాసుఖమ్।
స్తుతో మయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా।
ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యం దత్త్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకమ్।
ఆదిత్యానావమారోక్షం పూర్ణాంపరిపాథినీమ్
అచ్ఛిద్రాం పారయిష్యం శతారిత్రాం స్వస్తయే
ఓం నమ ఆదిత్యాయ ఉద్యంతం త్వాదిత్య అనుదియాసం॥

దిజ్ఞమస్కారః (అందరికీ)

ఓం ప్రాచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం దక్షిణాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ప్రదీచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ఉదీచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ఊర్ధ్వాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ధరాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ఆంతరాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
(ప్రాచీ దిగ్దేవికి, ఆ దిశానివాసులైన సర్వదేవతలకు వందనములు.........)
సంధ్యాయైనమః సావిత్ర్యైనమః గాయత్ర్యైనమః సరస్వత్యైనమః
సర్వాభ్యోదేవతాభ్యోనమః దేవిభ్యోనమః గురుభ్యోనమః ఋషిభ్యోనమః
మునిభ్యోనమః మాతృభ్యోనమః పితృభ్యోనమః
కామో కార్షీన్నమోనమః మన్యురకార్షీన్నమోనమః॥
నేను చేసిన సర్వ కర్మలు (పాపపుణ్యములు, క్రోధముతో చేసిన కృత్యములు) ఆయా అధిదేవతల ప్రోద్బలముతో చేసినవే. ఆ అధిదేవతలందరికీ నమస్కారములు.

అభివాదయే

అభివాదయే వసిష్ట మైత్రావరుణ కౌండిన్యస త్రయార్షేయ ప్రవరాన్విత వసిష్ఠ గోత్రోద్భవస్య ఋక్శాఖాధ్యాయీ అశ్వలాయనసూత్రః ఆముక శర్మాహం అస్మిభో॥
ఆచమనం
సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు

ఓం శ్రీః ఓం

3. సంధ్యావందనం మూల శ్లోకాలు

ఋగ్వేద సంధ్యావందనము

ఆచమనం :

ఓం కేశవాయఃస్వాహా, ఓం నారయణాయఃస్వాహా, ఓం మాధవాయఃస్వాహా
ఓం గోవిందాయ నమః (జలం అర్ఘ్యపాత్రలో వదలవలయును)
కేశవనామాలు చెప్పుకుంటూ మన శరీరములోని 9 అంగాలను స్పృశిస్తూ ఆచమనం చేయవనయును.

ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయనమః, ఓం త్రివిక్రమాయనమః, ఓం వామనాయనమః, ఓం శ్రీధరాయనమః, ఓం హృషీకేశాయనమః, ఓం పద్మనాభాయనమః, ఓం దామోదరాయనమః, ఓం సంకర్షణాయనమః, ఓం వాసుదేవాయనమః, ఓం ప్రద్యూమ్నాయనమః, ఓం అనిరుద్ధాయనమః, ఓం పురుషోత్తమాయనమః, ఓం అధోక్షజాయనమః, ఓం నారసింహయనమః, ఓం అచ్యుతాయనమః, ఓం జనార్దనాయనమః, ఓం ఉపేంద్రాయనమః, ఓం హరయేనమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయనమః

ప్రాణాయామం (రేచక, కుంభక, పూరకములు)

ఓం ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః పరమాత్మా దేవతా దైవీ గాయత్రీ ఛందః ప్రాణాయామే వినియోగః
ఓం భూః। ఓం భువః। ఓం సువః। ఓం మహః। ఓం జనః। ఓం తపః। ఓం సత్యం।
ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం। భర్గో దేవస్య ధీమహి ధీయో యో నః ప్రచోదయాత్।
ఓం ఆపోజ్యోతీరసో2మృతం బ్రహ్మ భూర్భువః స్వరోమ్।

సంకల్పం

మమోపాత్త సమస్తదురితక్షయద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతఃసంధ్యాముపాసిష్యే।

మార్జనం

ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః తాన ఊర్జే దధాతనః మహేరణాయ చక్షుసే
యో వః శివతమో రసః తస్య భాజయతేహనః ఉశతీరివమాతరః
తస్మా అరంగమామవః యస్యక్షయాయ జిన్వథ ఆపోజనయథా చనః

జలాభిమంత్రణమ్

సూర్యశ్చేత్యస్య మంత్రస్య హిరణ్య గర్భ ఋషిః।
సూర్య మామన్యు మన్యుపతి రాత్రయోర్దేవతా।
ప్రకృతీ పురుషచ్ఛందః జలాభి మంత్రణే వినియోగః॥
ఓం సూర్యశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః । పాపేభ్యో రక్షంతాం।
యద్రాత్ర్యాపాపమకార్షమ్॥
మనసా వాచా హస్తాభ్యాం। పద్భ్యాంఉదరేణ శిశ్నా। రాత్రిస్తదంవలుంపతు।
యత్కించదురితంమయి। ఇదమహం మామమృతంయోనౌ।
సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా॥

పునర్మార్జనమ్

ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః తాన ఊర్జే దధాతనః మహేరణాయ చక్షుసే
యో వః శివతమో రసః తస్య భాజయతేహనః ఉశతీరివమాతరః
తస్మా అరంగమామవః యస్యక్షయాయ జిన్వథ ఆపోజనయథా చనః
శంనో దేవీరభీష్టయ ఆపో భవంతు పీతయే। శంయోరభిస్త్రవంతునః॥
ఈశానా వార్యాణాం క్షయంతీశ్చర్షణీనాం। ఆపోయాచామిభేషచమ్॥
అప్సు మే సోమో అబ్రవీదంతర్విశ్వాని భేషజా। అగ్నించ విశ్వశంభువం॥
ఆపః పృణీత భేషజం వరూథం తన్వేఉమర్మ। జ్యోక్ చ సురయం దృశే॥
ఇదమాపః ప్రవహత యత్కించ దురితం మయి। యద్వాహమమిదుద్రోహ యద్వా శేప
ఉతానృతమ్॥
ఆపో అద్యాన్వచారిషం రసేన సమగస్మహి। పయస్వానగ్న ఆ గహి తం మా సం సృజ
వర్చసా॥

అఘమర్షణ మంత్రమ్

ఋతంచేతి తృచస్య సూక్తస్య అఘమర్షణ ఋషిః।
భావవృతోదేవతా అనుష్టుప్ ఛందః పాప పురుష జల విసర్జనే వినయోగః
ఋతం చ సత్యం చాభీద్ధాత్తపసో2ధ్యజాయత। తతో రాత్ర్యజాయత తతః సముద్రో అర్ణవః॥
సముద్రాదర్ణవాదధి సంవత్సరో అజాయత। అహోరాత్రాణి విదధద్విశ్వస్య మిషతో వశీ॥
సూర్యాచంద్రమసో ధాతా యథాపూర్వమకల్పయత్। దివం చ పృథివీ చాంతరిక్షమథో స్వః॥

అర్ఘ్యప్రదానమ్

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం। భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్।
ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం। భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్।
ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం। భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్।
కాలాతిక్రమణ దోష పరిహారార్థము చతుర్థార్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే
యదద్య కచ్చ వృత్రహన్నుదగా అభిసూర్య। సర్వం తదింద్రతే వశే॥
ఓం ఆపోజ్యోతీరసో2మృతం బ్రహ్మ భూర్భువః స్వరోమ్।
అసావాదిత్యో బ్రహ్మ

ద్వితీయ భాగం ః శ్రీగాయత్రీ జపం

ఆచమనం :

ఓం కేశవాయఃస్వాహా, ఓం నారయణాయఃస్వాహా, ఓం మాధవాయఃస్వాహా
ఓం గోవిందాయ నమః
ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయనమః, ఓం త్రివిక్రమాయనమః, ఓం వామనాయనమః, ఓం శ్రీధరాయనమః, ఓం హృషీకేశాయనమః, ఓం పద్మనాభాయనమః, ఓం దామోదరాయనమః, ఓం సంకర్షణాయనమః, ఓం వాసుదేవాయనమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయనమః, ఓం అనిరుద్ధాయనమః, ఓం

పురుషోత్తమాయనమః, ఓం అధోక్షజాయనమః, ఓం నారసింహాయనమః, ఓం అచ్యుతాయనమః, ఓం జనార్దనాయనమః, ఓం ఉపేంద్రాయనమః, ఓం హరయేనమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయనమః

ప్రాణాయామం

ఓం ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః పరమాత్మా దేవతా దైవీ గాయత్రీ ఛందః ప్రాణాయామే వినియోగః

ఓం భూః। ఓం భువః। ఓం సువః। ఓం మహః। ఓం జనః। ఓం తపః। ఓం సత్యం।
ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం। భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్।
ఓం ఆపోజ్యోతీరసో2మృతం బ్రహ్మ భూర్భువః స్వరోమ్।

సంకల్పం

మమోపాత్త సమస్తదురితక్షయద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతఃసంధ్యాగాయత్రీమహామంత్రజపం కరిష్యే।

గాయత్రీ విసర్జన

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని।
బ్రాహ్మణ్యో అభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథాసుఖమ్।
స్తుతో మయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా।
ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యాం దత్త్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకమ్।

గాయత్రీ ఉపస్థానము

జాతవేదసే సునవామసోమమరాతీయతో నిదహాతి వేదః
సనః పర్షదతి దుర్గాణి విశ్వా నావేత్ర సింధు దురితాత్యగ్నిః॥ (ఋగ్వేదం 1-99-1)
తచ్ఛం యో రా వృణీమహే। గాతుం యజ్ఞాయ।
గాతుం యజ్ఞ పతయే దైవీ స్వస్తిరస్తునః।
స్వస్తిర్మానుషేభ్యః ఊర్ధ్వం జిగాతు భేషజం।
శన్నో అస్తు ద్విపదే శం చతుష్పదే।
నమో బ్రహ్మణే నమో అస్త్వగ్నయే నమః పృథివ్యై నమ ఓషధీభ్యః।
నమో వాచే నమో వాచస్పతయే నమో విష్ణవే బృహతే కరోమి॥

దిజ్ఞమస్కారః

ఓం ప్రాచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః//
ఓం దక్షిణాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః//
ఓం ప్రదీచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః//
ఓం ఉదీచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః//
ఓం ఊర్ధ్వాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః//
ఓం ధరాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః//
ఓం ఆంతరాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః//
సంధ్యాయైనమః సావిత్ర్యైనమః గాయత్ర్యైనమః సరస్వత్యైనమః
సర్వాభ్యోదేవతాభ్యోనమః దేవిభ్యోనమః గురుభ్యోనమః ఋషిభ్యోనమః
మునిభ్యోనమః మాతృభ్యోనమః పితృభ్యోనమః
కామో కార్షీన్నమోనమః మన్యురకార్షీన్నమోనమః//

అభివాదయే

వసిష్ఠ మైత్రావరుణ కౌండిన్యస త్రయార్షేయ ప్రవరాన్వీత వసిష్ఠ గోత్రోద్భవస్య ఋక్శాఖాధ్యాయీ అశ్వలాయనసూత్రః ఆముక శర్మాహం అస్మిభో అభివాదయే //

ఆచమనం

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు

తైత్తిరీయ సంధ్యావందనము

1. ఆచమనం:

కేశవాయ స్వాహా, నారాయణాయ స్వాహా, మాధవాయ స్వాహా
గోవిందాయ నమః
కేశవనామాలు చెప్పుకుంటూ మన శరీరములోని 9 అంగాలను స్పృశిస్తూ ఆచమనం చేయవనయును.
ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయనమః, ఓం త్రివిక్రమాయనమః, ఓం వామనాయనమః, ఓం శ్రీధరాయనమః, ఓం హృషీకేశాయనమః, ఓం పద్మనాభాయనమః, ఓం దామోదరాయనమః, ఓం సంకర్షణాయనమః, ఓం వాసుదేవాయనమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయనమః, ఓం అనిరుద్ధాయనమః, ఓం పురుషోత్తమాయనమః, ఓం అధోక్షజాయనమః, ఓం నారసింహయనమః, ఓం అచ్యుతాయనమః, ఓం జనార్దనాయనమః, ఓం ఉపేంద్రాయనమః, ఓం హరయేనమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయనమః

2. ప్రాణాయామం:

ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః। పరమాత్మా దేవతా। దైవీ గాయత్రీ ఛందః।
ప్రాణాయామే వినియోగః।
ఓం భూః ఓం భువః ఓం స్వః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యం
ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥
ఓం ఆపోజ్యోతీరసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువఃస్వరోమ్॥

3. సంకల్పం:

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతః సంధ్యాముపాశిష్యే

4. మార్జనమ్ :

ఓం ఆపోహిష్టా మయోభువః (మోకాళ్ళపై నీరు చల్లుకోండి.)
తాన ఊర్జే దధాతన (శిరస్సు)
మహేరణాయ చక్షుసే (హృదయము)

యోవః శివతమో రసః (హృదయము)
తస్య భాజయతేహనః (శిరస్సు)
ఉశతీరివమాతరః (మోకాళ్ళు)
తస్మా అరజ్గమామవః (శిరస్సు)
యస్యక్షయాయ జిన్వతః (హృదయము).
ఆపో జనయథా చ నః (శిరస్సు).

5. జలాభి మంత్రణము

సూర్యశ్చేత్యస్య మంత్రస్య హిరణ్య గర్భ ఋషిః।
సూర్య మామన్యు మన్యుపతి రాత్రయోర్దేవతా।
ప్రకృతీ పురుషచ్ఛందః జలాభి మంత్రణే వినియోగః॥
ఓం సూర్యశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః । పాపేభ్యో రక్షంతాం।
యద్రాత్ర్యాపాపమకార్షమ్॥
మనసా వాచా హస్తాభ్యాం। పద్భ్యాంఉదరేణ శిశ్నా। రాత్రిస్తదంవలుంపతు।
యత్కించదురితంమయి। ఇదమహం మామమృతంయోనౌ।
సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా॥

కేశవాయస్వాహా........... శ్రీకృష్ణాయ నమః

6. పునర్మార్జనమ్

దధిక్రావ్ణో అకారిషం జిష్ణో రశ్వస్య వాజినః సురభి నో ముఖా కర త్ప్రణ ఆయూగ్ం షి తారిషత్
ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః తాన ఊర్జే దధాతనః మహేరణాయ చక్షుసే
యో వః శివతమో రసః తస్య భాజయతేహనః ఉశతీరివమాతరః
తస్మా అరంగమామవః యస్యక్షయాయ జిన్వథ ఆపోజనయథా చనః

7. అర్ఘ్యప్రదానమ్

ఓం భూర్భువస్స్వః ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

ఓం భూర్భువస్స్వః ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥
ఓం భూర్భువస్స్వః ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥
కాలాతిక్రమణ దోష పరిహారార్థము చతుర్ఘార్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే
ఓం భూర్భువస్స్వః ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥
ఓం ఆపోజ్యోతీరసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువః స్వరోమ్।

అసావాదిత్యో బ్రహ్మ

రెండవ భాగము గాయత్రీ జపము

మళ్ళీ ఆచమనము, విఘ్నేశ్వర ప్రార్థన, ప్రాణాయామము, సంకల్పము కావించవలయును.
మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతః సంధ్యా గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే
ప్రాణాయామానంతరము, గాయత్రీ మహాదేవిని ఆహ్వానించవలయును. (ఉద్ధరణిలోని నీళ్ళను శిరస్సుపై చల్లుకొనవలెను)
ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సంమితమ్। గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే।
యదహ్నాత్కురుతే పాపం తదహ్నాత్ప్రతి ముచ్యతే। యద్రాత్రి యాత్కురుతే పాపం తద్రాత్రియాత్ప్రతిముచ్యతే।
సర్వవర్ణే మహాదేవి సంధ్యా విద్యే సరస్వతి॥
క్రింది మంత్రమును ఉచ్ఛరిస్తూ దోసిలిని మనవైపుకు రమ్మని పిలుస్తున్నట్లు కదుపుతూ ఆవాహనము చేయవలెను.
ఓజో సి సహో సి బలమసి భ్రాజో సి దేవానాం ధామనామాసి విశ్వమసి విశ్వాయు సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోం గాయత్రీమావాహయామి సావిత్రీమావాహయామి ఛందర్షీమావాహయామి శ్రీయమావాహయామి బలమావాహయామి॥
ప్రోక్షణపు నీటిని కుడిచేతిలో వేసికొని ప్రాశనము చేయవలెను.

ఉపస్థానమ్

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని।
బ్రాహ్మణేభ్యో అభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథాసుఖమ్।
స్తుతో మయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా।
ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యం దత్త్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకమ్।
మిత్రస్య చర్షణీ ధృతశ్రవో దేవస్య సానసిమ్। సత్యం చిత్రశ్రవస్తమం॥
మిత్రో జనాన్యాతయతి ప్రజానన్మిత్రో దాధార పృథివీముత ద్యామ్।
మిత్రః కృష్టీరనిమిషాభి చష్టో సత్యాయ హవ్యం ఘృతవద్విధేమ।
ప్రసమిత్ర మర్తో అస్తు ప్రయస్వాన్। యస్త ఆదిత్య శిక్షతి వ్రతేన।
నహన్యతే నజీయతే త్వోతో నైనమగ్ ంహో అశ్నోత్యంతితో న దూరాత్॥

దిఙ్నమస్కారః

ఓం ప్రాచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం దక్షిణాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ప్రదీచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ఉదీచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ఊర్ధ్వాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ధరాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ఆంతరాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
సంధ్యాయైనమః సావిత్ర్యైనమః గాయత్ర్యైనమః సరస్వత్యైనమః
సర్వాభ్యోదేవతాభ్యోనమః దేవిభ్యోనమః గురుభ్యోనమః ఋషిభ్యోనమః
మునిభ్యోనమః మాతృభ్యోనమః పితృభ్యోనమః
కామో కార్షీన్నమోనమః మన్యురకార్షీన్నమోనమః॥

అభివాదయే

వసిష్ఠ మైత్రావరుణ కౌండిన్యస త్రయార్షేయ ప్రవరాన్విత వసిష్ఠ గోత్రోద్భవస్య ఋక్శాఖాధ్యాయీ అశ్వలాయనసూత్రః ఆముక శర్మాహం అస్మిభో అభివాదయే ॥

ఆచమనం

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు

సామవేదీయ సంధ్యావందనము

1. ఆచమనం:

కేశవాయ స్వాహా, నారాయణాయ స్వాహా, మాధవాయ స్వాహా
గోవిందాయ నమః
కేశవనామాలు చెప్పుకుంటూ మన శరీరములోని 9 అంగాలను స్పృశిస్తూ ఆచమనం చేయవనయును.

ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయనమః, ఓం త్రివిక్రమాయనమః, ఓం వామనాయనమః, ఓం శ్రీధరాయనమః, ఓం హృషీకేశాయనమః, ఓం పద్మనాభాయనమః, ఓం దామోదరాయనమః, ఓం సంకర్షణాయనమః, ఓం వాసుదేవాయనమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయనమః, ఓం అనిరుద్ధాయనమః, ఓం పురుషోత్తమాయనమః, ఓం అధోక్షజాయనమః, ఓం నారసింహాయనమః, ఓం అచ్యుతాయనమః, ఓం జనార్ధనాయనమః, ఓం ఉపేంద్రాయనమః, ఓం హరయేనమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయనమః

2. ప్రాణాయామం

ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః। పరమాత్మా దేవతా। దైవీ గాయత్రీ ఛందః।
ప్రాణాయామే వినియోగః।
ఓం భూః ఓం భువః ఓం స్వః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యం
ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥
ఓం ఆపోజ్యోతీరసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువఃస్వరోమ్॥

3. సంకల్పం ః

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతః సంధ్యాముపాశిష్యే

4. మార్జనమ్

ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః తాన ఊర్జే దధాతనః మహేరణాయ చక్షుసే
యో వః శివతమో రసః తస్య భాజయతేహనః ఉశతీరివమాతరః
తస్మా అరంగమామవః యస్యక్షయాయ జిన్వథ ఆపోజనయథా చనః

ప్రోక్షణానికి ఉంచుకున్ననీళ్ళను ఉద్ధరిణిలో తీసికుని కుడిచేయి అంగుష్ఠం మధ్యమాంగుళీయములతో క్రింది మత్రం జపిస్తూ చల్లుకోవలెను.

ఓం అపోహిష్ఠా మయోభువః (మోకాళ్ళపై నీరు చల్లుకోండి.)
తాన ఊర్జే దధాతన (శిరస్సు)
మహేరణాయ చక్షుసే (హృదయము)
యోవః శివతమో రసః (హృదయము)
తస్య భాజయతేహనః (శిరస్సు)
ఉశతీరివమాతరః (మోకాళ్ళు)
తస్మా అరఙ్గమామవః (శిరస్సు)
యస్యక్షయాయ జిన్వతః (హృదయము)
ఆపో జనయథా చ నః (శిరస్సు)

జలాభి మంత్రణము

అహశ్చ మా ఆదిత్యశ్చ పునాతుస్వాహా
కేశవాయస్వాహా........... శ్రీకృష్ణాయ నమః

పునర్మార్జనం

దధిక్రావ్ణో అకారిషం జిష్ణో రశ్వస్య వాజినః సురభి నో ముఖా కర త్ప్రణ ఆయూగ్ ం షి తారిషత్
ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః తాన ఊర్జే దధాతనః మహేరణాయ చక్షుసే
యో వః శివతమో రసః తస్య భాజయతేహనః ఉశతీరివమాతరః
తస్మా అరంగమామవః యస్యక్షయాయ జిన్వథ ఆపోజనయథా చనః

8. అర్ఘ్యప్రదానమ్

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం। భర్గో దేవస్య ధీమహి ధీయో యో నః ప్రచోదయాత్।
ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం। భర్గో దేవస్య ధీమహి ధీయో యో నః ప్రచోదయాత్।
ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం। భర్గో దేవస్య ధీమహి ధీయో యో నః

ప్రచోదయాత్।

కాలాతిక్రమణ దోష పరిహారార్థము చతురార్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే

యదద్య కచ్చ వృత్రహన్నుదగా అభిసూర్య। సర్వం తదింద్రతే వశే॥

ఓం ఆపోజ్యోతీరసో2మృతం బ్రహ్మ భూర్భువః స్వరోమ్।

అసావాదిత్యో బ్రహ్మ

ఆచమనము, విఘ్నేశ్వర ప్రార్థన, ప్రాణాయామము, సంకల్పము కావించవలయును.

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతః సంధ్యా గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే

ప్రాణాయామానంతరము, గాయత్రీ మహాదేవిని ఆహ్వానించవలయును. (ఉద్ధరణిలోని నీళ్ళను శిరస్సు పై చల్లుకొనవలెను)

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సంమితమ్। గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే।

యదహ్నాత్కురుతే పాపం తదహ్నాత్ప్రతి ముచ్యతే। యద్రాత్రి యాత్కురుతే పాపం తద్రాత్రయాత్ప్రతిముచ్యతే।

సర్వవర్ణే మహాదేవి సంధ్యా విద్యే సరస్వతి॥

క్రింది మంత్రమును ఉచ్చరిస్తూ దోసిలిని మనవైపుకు రమ్మని పిలుస్తున్నట్లు కదుపుతూ ఆవాహనము చేయవలెను.

ఓజో సి సహో సి బలమసి భ్రాజో సి దేవానాం ధామనామాసి విశ్వమసి విశ్వాయు సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోం గాయత్రీమావాహయామి సావిత్రీమావాహయామి ఛందర్షీమావాహయామి శ్రీయమావాహయామి బలమావాహయామి॥

ప్రోక్షణపు నీటిని కుడిచేతిలో వేసికొని ప్రాశనము చేయవలెను.

ఉపస్థానమ్

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని।

బ్రాహ్మణ్యో అభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథాసుఖమ్।

స్తుతో మయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా।

ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యం దత్త్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకమ్।

ఆదిత్యానావమారోక్షం పూర్ణాంపరిపాథినీమ్

అచ్ఛిద్రాం పారయిష్యం శతారిత్రాం స్వస్తయే
ఓం నమ ఆదిత్యాయ ఉద్యంతం త్వాదిత్య అనుదియాసం॥

దిజ్ఞ్నమస్కారః

ఓం ప్రాచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం దక్షిణాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ప్రదీచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ఉదీచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ఊర్ధ్వాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ధరాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ఆంతరాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
సంధ్యాయైనమః సావిత్ర్యైనమః గాయత్ర్యైనమః సరస్వత్యైనమః
సర్వాభ్యోదేవతాభ్యోనమః దేవిభ్యోనమః గురుభ్యోనమః ఋషిభ్యోనమః
మునిభ్యోనమః మాతృభ్యోనమః పితృభ్యోనమః
కామో కార్షీన్నమోనమః మన్యురకార్షీన్నమోనమః॥

అభివాదయే

వసిష్ఠ మైత్రావరుణ కౌండిన్యస త్రయార్షేయ ప్రవరాన్విత వసిష్ఠ గోత్రోద్భవస్య ఋక్శాఖాధ్యాయీ అశ్వలాయనసూత్రః ఆముక శర్మాహం అస్మిభోఅభివాదయే ॥

ఆచమనం

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు

మనగృహాలలో ఆచరించే సంధ్యావందన వివరాలు

ముందే చెప్పినట్లుగా మనం చేసే సంధ్యావందనం బహురూపాంతరములుగా మార్పు చెందింది. అందుచేత ఇక్కడ ఇవ్వబడిన క్రియ కేవలం ఒక సంప్రదాయానికి సంబంధించినది. వారి వారి సంప్రదాయాలకణుగుణంగా చేసుకొనవలయును.

ఋగ్వేద సంధ్యావందనం సంకలనకారుడాచరించునది.

యజుర్వేద సంధ్యావందనం నాకు లభ్యమైన నాలుగు ప్రచురణలను పఠించి ఇచ్చినాను.

సామవేద సంధ్యావందన ప్రచురణలు ఎక్కువగా నాకు లభ్య మవలేదు. శ్రీ రామచందర్ గారు ఆంగ్లంలో ప్రచురించిన దాని అనువాదం ఇచ్చాను.

(మూలపాఠంలో లేనివి గాఢపుటచ్చులో చూపించినాను.)

సంకలనకారుడాచరించే ఋగ్వేద ప్రాతః సంధ్యావందనం
(మూలపాఠంలో లేనివి గాఢపుటచ్చులో చూపించినాను.)

శుక్లామ్బరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్।
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్సర్వవిఘ్నోపశాంతయే॥
అగజానన పద్మార్కం గజాననమహర్నిశం
అనేక దం తం భక్తానామేకదంతముపాస్మ హే
గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణు గురుదేవో మహేశ్వర
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మా తస్మై శ్రీగురవేనమః
తొండము నేకదంతము తోరపు బొజ్జయు వామహస్తమున్
మెండుగ మ్రోయుగజ్జెలును మెల్లని చూపులు మందహాసమున్
కొండొక గుజ్జురూపమున కోరిన విద్యలకెల్ల నొజ్జయై
యుండెడి పార్వతీ తనయ ఓయి గణాధిప నీకు మ్రొక్కెదన్

ఆపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతో2పి వా।
య స్స్మరే త్పుండరీకాక్షం స బాహ్యాంతరశ్శుచిః॥
ఆచమనం. పునరాచమనం కృత్వా, తతఃస్మృత్యాచమనం కృత్వా

1. ఆచమనం
కేశవాయ స్వాహా, నారాయణాయ స్వాహా, మాధవాయ స్వాహా
గోవిందాయ నమః
విష్ణవే నమః మధుసూధనాయనమః త్రివిక్రమాయనమః వామనాయనమః
శ్రీధరాయనమః హృషీకేశాయనమః పద్మనాభాయనమః దామోదరాయనమః
సంకర్షణాయనమః వాసుదేవాయనమః ప్రద్యుమ్నాయనమః అనిరుద్ధాయనమః
పురుషోత్తమాయనమః అధోక్షజాయనమః నారసింహాయనమః అచ్యుతాయనమః
జనార్ధనాయనమః ఉపేంద్రాయనమః హరయేనమః శ్రీకృష్ణాయనమః

ప్రాణాయామం
పృథివ్యా మేరుపృష్ఠఋషిః కూర్మోదేవతా సుతలం ఛందః ఆసనేవినియోగః

అనంతాసనాయ నమః

ఓం ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః। పరమాత్మా దేవతా। దైవీ గాయత్రీ ఛందః।
ప్రాణాయామే వినియోగః।
ఓం భూః ఓం భువః ఓం స్వః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యం
ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥
ఓం ఆపోజ్యోతీరసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువఃస్వరోమ్॥

సంకల్పం

శ్రీ గోవింద గోవింద మహావిష్ణో రాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య ఆద్యబ్రాహ్మణ ద్వితీయపరార్ధే శ్వేతవరాహకల్పే వైవస్వత మన్వంతరే, కలియుగే ప్రథమపాదే జంబూద్వీపే భరతవర్షే భరతఖండే మేరోర్దక్షిణదిగ్భాగే శ్రీశైలస్య వాయువ్య ప్రదేశే, మహారాష్ట్ర మధ్యే ముంబయిప్రాంతే స్వగృహే అస్మిన్వర్తమానే ప్రభవాది సంవత్సరాణాం మధ్యే ఆముక నామ సంవత్సరే ఆముక ఆయనే ఆముక ఋతే ఆముక మాసే ఆముక పక్షే, ఆముక తిథే, ఆముక వాసరే, ఆముక నక్షత్రే ఆముక యోగే ఆముక కరణే ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ శ్రీపరమేశ్వర ప్రేరణయా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతఃసంధ్యాముపాశిష్యే.

మార్జనమ్

ఓం ఆపోహిష్ఠేతి త్ర్యర్చస్య సూక్తస్య సింధుద్వీప ఋషిః।
ఆపో దేవతా గాయత్రీ ఛందః మార్జనే వినియోగః॥
ఓం భూర్భువస్స్వః ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥
ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః। తాన ఊర్జే దధాతనః। మహేరణాయ చక్షసే।
యో వః శివతమో రసః। తస్య భాజయతేహనః। ఉశతీరివమాతరః।
తస్మా అరంగమామవః యస్యక్షయాయ జిన్వథ। ఆపో జనయథా చ నః॥
సూర్యశ్చేత్యశ్చ మంత్రస్య నారాయణ ఋషిః సూర్యమామన్యు మన్యుపతయో దేవతాః ప్రకృతీచ్ఛందః జలాభిమంత్రణే వినియోగః
ఓం సూర్యశ్చమామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః
పాపేభ్యోంరక్షంతామ్ యద్రాత్యా పాపమకార్షమ్

మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్ పద్భ్యాముదరేణశిశ్నా
రాత్రిస్తదవలుంపతు యత్కిఞ్చదురితం మయి
ఇద మహం మామమృతయోనౌ సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా

ఆచమనం

కేశవాయస్వాహా..... హరయేనమః.. శ్రీకృష్ణాయనమః

పునర్మార్జనమ్

ఆపోహిష్ఠేతి నవర్చస్య సూక్తస్య సింధుద్వీపో అంబరీషోవా ఋషిః ఆపంగాయత్రంద్వ్యనుష్టుబంతం పంచమీ వర్ధమానా సప్తమీ ప్రతిష్ఠా అంత్యేద్వే అనుష్టుభౌ పునర్మార్జనే వినయోగః (1,2,3,4,6 సూక్తాలు గాయత్రీ ఛందస్సు, 5 వ సూక్తం వర్ధమాన గాయత్రీ ఛందస్సు, 7 వ సూక్తం ప్రతిష్ఠా గాయత్రీ ఛందస్సు, 8,9 సూక్తాలు అనుష్టుప్ ఛందస్సులోను ఉన్నాయి. ఈసూక్త పఠనంచేయుచూ పునర్మార్జనం కావించెదను.)

ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః। తాన ఊర్జే దధాతనః। మహేరణాయ చక్షసే।
యో వః శివతమో రసః। తస్య భాజయతేహనః। ఉశతీరివమాతరః।
తస్మా అరంగమామవః యస్యక్షయాయ జిన్వథ। ఆపో జనయథా చ నః॥
శంనో దేవీరభీష్టయ ఆపో భవంతు పీతయే। శంయోరభిస్త్రవంతునః॥
ఈశానా వార్యాణాం క్షయంతీశ్చర్షణీనాం। ఆపోయాచామిభేషచమ్॥
అప్సు మే సోమో అబ్రవీదంతర్విశ్వాని భేషజా। అగ్నించ విశ్వశంభువం॥
ఆపః పృణీత భేషజం వరూథం తన్వేఉమర్మ। జ్యోక్ చ సురయం దృశే॥
ఇదమాపః ప్రవహత యత్కించ దురితం మయి। యద్దాహమమిదుద్రోహ యద్వా శేప ఉతానృతమ్॥
ఆపో అద్యాన్వచారిషం రసేన సమగస్మహి। పయస్త్వాగ్న ఆగహీతం మా సంసృజ వర్చసా॥
ససృషీస్తదపసో దివానక్తంచ ససృషీ
వరేణ్యక్రతూరహమా దేవీ రవసే హువే
(ఋగ్వేద ఖిలసూక్తము 3వ అధ్యాయం 13వ సూక్తము.)
అఘమర్షణ మంత్రమ్

ఋతంచేతి తృచస్య సూక్తస్య అఘమర్షణ ఋషిః।
భావవృతోదేవతా అనుష్టుప్ ఛందః పాప పురుష జల విసర్జనే వినయోగః
ఋతం చ సత్యం చాభీద్ధాత్తపసో2ధ్యజాయత। తతో రాత్ర్యజాయత తతః సముద్రో అర్ణవః।।
సముద్రాదర్ణవాదధి సంవత్సరో అజాయత। అహోరాత్రాణి విదధద్విశ్వస్య మిషతో వశీ।।
సూర్యాచంద్రమసో ధాతా యథాపూర్వమకల్పయత్। దివం చ పృథివీ చాంతరిక్షమథో స్వః।। (ఇతి విసృజ్య)

ఆచమనం

కేశవాయస్వాహా.......శ్రీకృష్ణాయనమః
ఓం భూః ఓం భువః ఓం స్వః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యం
ఓం భూర్భువస్స్వః ఓం తత్సవితుర్యరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్।।
ఓం ఆపోజ్యోతీరసో2మృతం బ్రహ్మ భూర్భువః స్వరోమ్।
పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ శ్రీ పరమేశ్వర ప్రేరణయా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతఃసంధ్యార్ఘప్రదానం కరిష్యే. గాయత్ర్యా గాయత్రీ ఛందో విశ్వామిత్ర ఋషిః సవితా దేవతా ప్రాతఃసంధ్యార్ఘ్యప్రదానే వినియోగః।।
ఓం భూర్భువస్స్వః ఓం తత్సవితుర్యరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్।।
ఓం భూర్భువస్స్వః ఓం తత్సవితుర్యరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్।।
ఓం భూర్భువస్స్వః ఓం తత్సవితుర్యరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్।।
కాలాతిక్రమణదోషపరిహారార్థం చతుర్థార్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే।
ఓం భూర్భువస్స్వః ఓం తత్సవితుర్యరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్।।
ఉత్తిష్ఠోత్తిష్ఠ గంతవ్యం పునరాగమనాయచ। ఉత్తిష్ఠ దేవి స్థాతవ్యం ప్రవిశ్య హృదయం మమ। భూర్భువః సువరోమ్.
అసావాదిత్యో బ్రహ్మ।

కేశవాయస్వాహా.......శ్రీకృష్ణాయనమః

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ అగ్నిర్దేవతా బ్రహ్మ ఇత్యార్షం గాయత్రీ ఛందం పరమాత్మం స్వరూపం సాయుజ్యం వినియోగమ్।

(ఓం అనునదియే పరబ్రహ్మము. అదియే పరమహంసమంత్రము. ఈమంత్రమునకు అధిదేవత అగ్ని(పరమాత్మ). ఋషియు పరబ్రహ్మమే. ఛందస్సు గాయత్రీ ఛందస్సు, స్వరూపము పరమాత్మయే. మోక్షప్రాప్తియే ఈమంత్రోపాసనకు వినియోగము.)

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితం।
గాయత్రీం ఛందసాంమా తేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే॥
యదహ్నాత్కురుతే పాపం తదహ్నాత్ప్రతిముచ్యతే।
యద్రాత్రియాత్కురుతే పాపం తద్రాత్రియాత్ప్రతిముచ్యతే॥
సర్వవర్ణే మహాదేవీ సంధ్యావిద్యే సరస్వతి, ఓజో2సి, సహో2సి, బల మసి భ్రాజో2సి దేవానాం ధామ నామాసి విశ్వమసి విశ్వాయు, సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోం గాయత్రీమావాహయామి, సావిత్రీమావాహయామి, సరస్వతీ మావాహయామి, ఛందర్షీనావాహయామి, శ్రియమావాహయామి బలమావాహయామి॥
గాయత్ర్యా గాయత్రీ ఛందో విశ్వామిత్రఋుషిః సవితా దేవతా అగ్నిర్ముఖం, బ్రహ్మశిరో విష్ణుర్హృదయం రుద్రశ్శిఖా పృథివీయోనిః ప్రాణాపానవ్యానోదానసమానా సప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయనసగోత్రా గాయత్రీ చతుర్వింశత్యక్షరాత్రిపదాషట్కుక్షిః పంచశీర్షేపనయనే వినియోగః॥
ఓం భూః ఓం భువః ఓం స్వః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యం
ఓం భూర్భువస్స్వః ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥
ఓం ఆపోజ్యోతీరసో2మృతం బ్రహ్మ భూర్భువః స్వరోమ్।
పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ శ్రీ పరమేశ్వర ప్రేరణయా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతఃసంధ్యావందనాంగం యథాశక్తి గాయత్రీ మంత్రజపన్యాసంకరిష్యే॥
కరన్యాసః
ఓంతత్సవితుః అంగుష్ఠాభ్యాం నమః ఓం వరేణ్యం తర్జనీభ్యాం నమః
ఓం భర్గో దేవస్య మధ్యమాభ్యాం నమః ఓం ధీమహి అనామికాభ్యాం నమః,

ఓం ధియోయోనః కనిష్ఠికాభ్యాం నమః, ఓం ప్రచోదయాత్ కరతలకరపృష్ఠాభ్యాం నమః
అఙ్గన్యాసః
ఓంతత్సవితుః హృదయాయ నమః ఓం వరేణ్యం శిరసే స్వాహా
ఓం భర్గోదేవస్య శిఖాయైవౌషట్ ఓం ధీమహి కవచాయహుమ్
ఓం ధియోయోనః నేత్రత్రయాయవౌషట్ ఓం ప్రచోదయాత్ అస్త్రాయ ఫట్
ఓం భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః ధ్యానమ్
ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళచ్ఛాయైర్ముఖై స్త్రీక్షణైః
యుక్తామిందునిబద్ధరత్నమకుటాం తత్త్వార్థవర్ణాత్మికామ్
గాయత్రీం వరదాభయాంకుశకశాశుభ్రం కపాలం గదాం
శంఖంచక్ర మధారవిందయుగళం హస్తైర్వహంతీంభజే
(పై శ్లోకం శారదాతిలక తంత్రమ్ - లక్ష్మణదేశికేంద్ర విరచితం పరిష్కర్త సుధాకర మాలవీయ : కాశీ విశ్వ విద్యాలయం ప్రచురణ : 21వ పటలం 15 శ్లోకం)
అస్య శ్రీగాయత్రీమంత్రస్య విశ్వామిత్రఋషిః సవితృనామక శ్రీనారాయణోదేవతా శ్రీపరమేశ్వర ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగః। ధ్యానమ్
ధ్యేయస్సదా సవితృమండల మధ్యవర్తి నారాయణస్సరసిజానన సన్నివిష్టః కేయూరవాన్మకరకుండలవాన్కిరీటిహారి హిరణ్మయ వపుర్ధృత శఙ్ఖ చక్రః ప్రోద్యదాదిత్యవర్ణాభస్సూర్యమండలమధ్యగః చక్ర శఙ్ఖధరోంకస్థ దోర్ద్వయో ధేయ ఏవ చ
అతి జ్వాజ్వల్యముగా ప్రకాశించు సూర్యభగవానుడి కాంతివలయం మధ్య కమలాసనుపై ఆసీనుడు, భుజకీర్తులతో మకరకుండలాలతో శోభిల్లువాడు, శంఖ చక్ర గదా ధరుడు, హరిచందనలేపిత బంగారుమేని ఛాయకలవాడైన ఆ నారాయణదేవుడిని ఎల్లప్పుడూ ధ్యానిస్తాను.
సవతృనామక శ్రీపరమేశ్వర ప్రేరణయా సవితృనామక శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థంయథాశక్తి గాయత్రీమంత్రజపం కరిష్యే॥
ఓం భూర్భువః స్వః ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం। భర్గో దేవస్య ధీమహి ధీయో యో నః ప్రచోదయాత్।
(108 సార్లు జపించవలయును.)
అంగన్యాసంనుంచి మరలా గాయత్రి మంత్రజపం మూడుసార్లు చేయవలయును.
గాయత్రీ మంత్రజపః సంపూర్ణం. శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు॥

జాతవేదసేత్యస్య మంత్రస్య మరీచిపుత్రః కశ్యపఋషిః జాతవేదాగ్ని ర్దేవతా త్రిష్టుప్ఛందః సూర్యోపస్థానే వినియోగః॥
ఓం జాతవేదసే సునవామ సోమమరాతీయతో నిదహాతి వేదః సనఃవర్ష దతి దుర్గాణివిశ్వానావేవసింధుందురితాత్యగ్నిః. **ఓంతచ్ఛంయో ఇతిఃమంత్రద్వయస్య శంయుఋషిః విశ్వే దేవాదేవతా శక్వరీఛందః శాంత్యర్థేజపేవినియోగః॥**
ఓం తచ్ఛం యో రా వృణీమహే। గాతుం యజ్ఞాయ।
గాతుం యజ్ఞ పతయే దైవీ స్వస్తిరస్తునః।
స్వస్తిర్మానుషేభ్యః ఊర్ధ్వం జిగాతు భేషజం।
శన్నో అస్తు ద్విపదే శం చతుష్పదే।
ఓం నమో బ్రహ్మణే నమో అస్త్వగ్నయే నమః పృథివ్యై నమ ఓషధీభ్యః।
నమో వాచే నమో వాచస్పతయే నమో విష్ణవే బృహతే కరోమి॥
(ఆ పరమాత్మునికి, అగ్నిదేవునికి, భూదేవికి, ఓషధులకు, వాక్కుకు, వాగ్దేవికి, ఆ మహావిష్ణువుకు నా ప్రణామములు.)

దిఙ్నమస్కారః
ఓం ప్రాచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం దక్షిణాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ప్రదీచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ఉదీచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ఊర్ధ్వాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ధరాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ఆంతరాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
నమో గంగా యమున యోర్మధ్యే యే వసంతి తే మే ప్రసన్నాత్మాన శ్చిరంజీవితం వర్ధయంతి, నమో గంగా యమునయో ర్మునిభ్యశ్చ నమః
సంధ్యాయైనమః సావిత్ర్యైనమః గాయత్ర్యైనమః సరస్వత్యైనమః
సర్వాభ్యోదేవతాభ్యోనమః మునిభ్యోనమః ఋషిభ్యోనమః గురుభ్యోనమః
మాతృభ్యోనమః పితృభ్యోనమః సర్వాభ్యో దేవతాభ్యోనమః
కామో కార్షీన్నమోనమః మన్యురకార్షీన్నమోనమః॥ పృథివ్యాపస్తేజో వాయురాకాశాత్ ఓన్నమో భగవతే వాసుదేవాయ యాగ్ సదా సర్వభూతాని చరాణి స్థావరాణిచ

సాయంప్రాతర్నమస్యంతి సామాసంధ్యా అభిరక్షతు॥
బ్రహ్మణ్యో దేవకీపుత్రో బ్రహ్మణ్యో మధుసూదనః।
బ్రహ్మణ్యః పుండరీకాక్షో బ్రహ్మణ్యో విష్ణురచ్యుత॥
నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణ హితాయచః।
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమో నమః॥
ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని।
బ్రాహ్మణ్యో అభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథాసుఖమ్।
స్తుతో మయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా।
ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యం దత్త్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకమ్।
నమోస్త్వనంతాయ సహస్రమూర్తయే సహస్రపాదాక్షిశిరోరుబాహవే
సహస్రనామ్నేపురుషాయ శాశ్వతే సహస్రకోటీ యుగధారిణే నమః॥
ఇదం ద్యావాపృథివీ సత్యమస్తు పితర్మాతర్యది హోపబ్రువేవాం భూతాం దేవానా మనమే
అవోభిః విద్యా మేషం వృజనం జీరదానుమ్॥
ఆకాశాత్పతితం తోయం యథాగచ్ఛతి సాగరం।
సర్వదేవనమస్కారః కేశవం ప్రతి గచ్ఛతి॥
సర్వదేవేషు యత్పుణ్యం సర్వతీర్థేషు యత్ఫలం।
తత్ఫలం పురుషః ఆప్నోతి స్తుత్వాదేవం జనార్దనమ్॥
వాసనాద్వాసు దేవస్య వాసితం భువనత్రయం।
సర్వభూతనివాసోసి వాసుదేవ నమోస్తుతే॥
భద్రన్నో అభివాదయే నమః ఓం శ్శాంతిః శాంతిః శాంతిః సర్వారిష్ట శాంతిరస్తు
చతుస్సాగర పర్యంతం గో బ్రాహ్మణేభ్యశ్శుభంభవతు।
వసిష్ఠ మైత్రావరుణ కౌండిన్యస త్రయార్షేయ ప్రవరాన్వితః ః॥
వసిష్ఠసగోత్రః ఆశ్వలాయనసూత్రః ఋుక్ శాఖాధ్యాయీ రామకుమార శర్మా2హంభో అభివాదయే॥
యస్యస్మృత్యాచనామోక్త్యా తపస్సంధ్యా క్రియాదిషు।
న్యూనంసంపూర్ణతాం యాతి సద్యోవందేతమచ్యుతమ్॥
మంత్రహీనం క్రియాహీనం భక్తిహీనం జనార్దన।
యత్కృతం తు మయాదేవ పరిపూర్ణం తదస్తు తే॥
అనేన ప్రాతస్సంధ్యావందనేన భగవాన్ శ్రీపరమేశ్వర ప్రియతాం ప్రీతో వరదోభవతు

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు
కేశవాయనమః..........హరయేనమః శ్రీకృష్ణాయ నమః

ఓం శ్రీః ఓం

తైత్తిరీయ (కృష్ణయజుర్వేదీయ) సంధ్యావందనం

1. ఆచమనం

ఓం ఆచ్యుతాయనమః। అనంతాయనమః। గోవిందాయ నమః। కేశవ నారాయణ మాధవ గోవింద విష్ణో మధుసూదన త్రివిక్రమ వామన శ్రీధర హృషీకేశ పద్మనాభ దామోదర॥
శుక్లామ్బరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్।
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్సర్వవిఘ్నోపశాంతయే॥

2. ప్రాణాయామం

ఓం భూః। ఓం భువః। ఓం సువః। ఓం మహః। ఓం జనః। ఓం తపః। ఓం సత్యమ్। ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్। భర్గోదేవస్య ధీమహి। ధియో యో నః ప్రచోదయాత్। ఓమాపో జ్యోతీరసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువః సువరోమ్॥

3. సంకల్పం

మమోపాత్తసమస్తదురితక్షయద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతఃసంధ్యాముపాసిష్యే।

4. ప్రోక్షణం

ఓం శ్రీకేశవాయనమః। ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః। తాన ఊర్జే దధాతనః। మహేరణాయ చక్షసే। యో వః శివతమో రసః। తస్య భాజయతేహనః। ఉశతీరివమాతరః। తస్మా అరంగమామవః యస్యక్షయాయ జిన్వథ। ఆపో జనయథా చ నః॥ ఓం భూర్భువః సువః॥

5. అపాం ప్రాశనమ్

సూర్యశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః । పాపేభ్యో రక్షంతాం। యద్రాత్ర్యాపాపమకార్షమ్। మనసా వాచా హస్తాభ్యాం। పద్భ్యాముదరేణ శిశ్నా। రాత్రిస్తదంవలుంపతు। యత్కించదురితంమయి। ఇదమహం మామమృతంయోనౌ। సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా॥

6. ఆచమనం

7. ప్రోక్షణం

దధిక్రావ్ణో అకారిషం। జిష్ణో రశ్వస్య వాజినః। సురభి నో ముఖా కరత్। ప్రణ ఆయూగ్ ంషి తారిషత్।

ఆపో హి ష్ఠా మయోభువః। తాన ఊర్జే దధాతన। మహే రణాయ చక్షసే।

యో వః శివతమో రసః। తస్య భాజయతేహనః। ఉశతీరివ మాతరః।

తస్మా అరంగమామవః యస్య క్షయాయ జిన్వథ। ఆపోజనయథా చనః। ఓం భూర్భువః సువః।।

8. అర్ఘ్యప్రదానమ్

ఓం భూర్భువస్స్వః। ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్।।

ఓం భూర్భువస్స్వః। ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్।।

ఓం భూర్భువస్స్వః। ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్।।

కాలాతీతప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్య ప్రదానమ్ ః

ఓం భూర్భువస్స్వః। ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్।।

9. ఆత్మప్రదక్షిణం పరిషేచనం చ----ఓం భూర్భువః సువః।।

ధ్యానమ్---- అసావాదిత్యో బ్రహ్మ। బ్రహ్మైవాహమస్మి।

10. ఆచమనం

గాయత్రీ మంత్ర జప విధిః

శుక్లామ్బరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్।

ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్సర్వవిఘ్నోపశాంతయే।।

1. ప్రాణాయామం

ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః దైవీ గాయత్రీ ఛందః పరమాత్మా దేవతా భూరాది సప్త

వ్యాహృతీనాం, అత్రి, భృగు, కుత్స, వసిష్ట, గౌతమ, కాశ్యప, అంగీరసో ఋషయః గాయత్రీ, ఉష్ణిక్, అనుష్టుప్ బృహతీ పంక్తిఃత్రిష్టుప్ జగత్యశ్ఛందాసి, అగ్నివాయ్వర్క వాగీశ ఇంద్రవరుణ విశ్వేదేవాః దేవతాః ఓమాప ఇత్యస్య బ్రహ్మ ఋషిః, అనుష్టుప్ ఛందః పరమాత్మా దేవతా ప్రాణాయామే వినియోగః।
ఓం భూః। ఓం భువః। ఓం సువః। ఓం మహః। ఓం జనః। ఓం తపః। ఓం సత్యమ్। ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్। భర్గోదేవస్య ధీమహి। ధియో యో నః ప్రచోదయాత్। ఓమాపో జ్యోతీరసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువః సువరోమ్॥

ప్రాణాయామం 11 సార్లు చేయవలెను.

గాయత్రీ ఆవాహన
ఓం అయాతు వరదా దేవ్యక్షరంబ్రహ్మ సమ్మితమ్।
గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వనః॥
ఓజో సి సహో సి బలమసి భ్రాజో సి దేవానాం ధామనామాసి విశ్వమసి విశ్వాయు సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోం గాయత్రీమావాహయామి సావిత్రీమావాహయామి సరస్వతీమావాహయామి ఛందర్షీమావాహయామి శ్రీయమావాహయామి బలమావాహయామి॥ (తైత్తిరీయ అరణ్యకం 10 ప్రపాఠకం 34 అనువాకం)
గాయత్ర్యా విశ్వామిత్రో ఋషిః దైవీ గాయత్రీ ఛందః పరమాత్మా దేవతా। గాయత్రీ మహా మంత్ర జపం కరిష్యే॥
ఓం భూర్భువస్స్వః। తత్సవితుర్యరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥
(108 పర్యాయం గాయత్రీ జపం కరిష్యే।)

ప్రాణయామం
ప్రాతఃసంధ్యోపస్థానం కరిష్యే॥
ఉత్తమే శిఖరే దేవీ భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని।
బ్రాహ్మణ్యో2భ్యనుజ్ఞానం గచ్ఛ దేవి యథాసుఖమ్॥
మిత్రస్య చర్షణీ ధృతశ్రవో దేవస్య సానసిమ్। సత్యం చిత్రశ్రవస్తమం॥
మిత్రో జనాన్యాతయతి ప్రజానన్మిత్రో దాధార పృథివీముత ద్యామ్।

మిత్రః కృష్టీరనిమిషాభి చష్టో సత్యాయ హవ్యం ఘృతవద్విధేమ।
ప్రసమిత్ర మర్తో అస్తు ప్రయస్వాన్। యస్త ఆదిత్య శిక్షతి వ్రతేన।
నహన్యతే నజీయతే త్వోతో నైనమగ్ ంహో అశ్నోత్యంతితో న దూరాత్॥

దిఙ్నమస్కారః
ఓం ప్రాచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం దక్షిణాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ప్రదీచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ఉదీచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ఊర్ధ్వాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం ధరాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
ఓం అంతరాయైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః॥
సంధ్యాయైనమః సావిత్ర్యైనమః గాయత్ర్యైనమః సరస్వత్యైనమః
సర్వాభ్యోదేవతాభ్యోనమః దేవిభ్యోనమః గురుభ్యోనమః ఋషిభ్యోనమః
మునిభ్యోనమః మాతృభ్యోనమః పితృభ్యోనమః
కామో కార్షీన్నమోనమః మన్యురకార్షీన్నమోనమః॥

అభివాదయే
అభివాదయే వసిష్ట మైత్రావరుణ కౌండిన్యస త్రయార్షేయ ప్రవరాన్విత వసిష్ఠ గోత్రోద్భవస్య ఋక్శాఖాధ్యాయీ అశ్వలాయనసూత్రః ఆముక శర్మాహం అస్మిభో॥
ఆచమనం
సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు

సామవేద సంధ్యావందనం

సామవేద సంధ్యావందనం పై నాకు లభించిన పుస్తకాలు, వివరాలు చాలా తక్కువ. కొన్ని పుస్తకాలలో ఇచ్చినట్లు కొందరు సామవేదీయులు సాత్వికత్యాగము సంధ్యావందనం ప్రారంభం, ముగింపుల్లో చేస్తారు. నేనిక్కడ ఇచ్చిన సంధ్యావందన క్రియలో సాత్వికత్యాగము లేదు. కొందరు యమవందనం, హరిహర వందనం సూర్యవందనంకు ముందు చేస్తారు.

1. ఆచమనం : (1) ఓం అచ్యుతాయ నమః (2)ఓం అనంతాయ నమః, (3) ఓం గోవిందాయ నమః అని ఉచ్ఛరిస్తూ ఆచమనము చేయవలయును.
కేశవ, నారాయణ, మాధవ, గోవింద, విష్ణో, మధుసూదన, త్రివిక్రమ, వామన, శ్రీధర, హృషీకేశ, పద్మనాభ, దామోదర కేశవనామాలు చెప్పుకుంటూ మన శరీరములోని 9 అంగాలను స్పృశిస్తూ ఆచమనం చేయవలయును.
శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్।
ప్రసన్న వదనం ధ్యాయేత్సర్వ విఘ్నోప శాంతయే॥

2. ప్రాణాయామం

ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః। పరమాత్మా దేవతా। దైవీ గాయత్రీ ఛందః।
ప్రాణాయామే వినియోగః।
ఓం భూః ఓం భువః ఓం స్వః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యం
ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥
ఓం ఆపోజ్యోతీరసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువఃస్వరోమ్॥

3. సంకల్పం:

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతః సంధ్యాముపాశిష్యే

4. మార్జనమ్

ఓం కేశవాయ నమః (ఓం అని నీటిపై కుడి అంగుళీయకంతో వ్రాసేది.)
ఓం అపోహిష్టా మయోభువః (శిరస్సు)

తాన ఊర్జే దధాతన (శిరస్సు)
మహేరణాయ చక్షుసే (శిరస్సు)
యోవః శివతమో రసః (శిరస్సు)
తస్య భాజయతేహనః (శిరస్సు)
ఉశతీరివమాతరః (శిరస్సు)
తస్మా అరఙ్గమామవః (శిరస్సు)
యస్యక్షయాయ జిన్వతః (పాదములు).
ఆపో జనయథా చ నః (శిరస్సు).
ఓం భూర్భువస్సువః (శిరస్సు చుట్టూ).
5. జలాభి మంత్రణము
అహశ్చ మా ఆదిత్యశ్చ పునాతుస్వాహా
కేశవాయస్వాహా........... శ్రీకృష్ణాయ నమః

6. పునర్మార్జనమ్

దధిక్రావ్ణో అకారిషం జిష్ణో రశ్వస్య వాజినః సురభి నో ముఖా కర త్ప్రణ ఆయూగ్ ం షి తారిషత్
ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః తాన ఊర్జే దధాతనః మహేరణాయ చక్షుసే
యో వః శివతమో రసః తస్య భాజయతేహనః ఉశతీరివమాతరః
తస్మా అరంగమామవః (శిరస్సు)
యస్యక్షయాయ జిన్వథ (పాదములు)
ఆపోజనయథా చనః (శిరస్సు)
ఓం భూర్భువస్సువః (శిరస్సు చుట్టూ).

8. అర్ఘ్యప్రదానమ్

గాయత్రీ మంత్రము జపిస్తూ మూడు మారులు అర్ఘ్యమీయవలెను.
ఓం భూర్భువస్స్వః ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥
కాలాతిక్రమణదోష పరిహారార్థం చతురార్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే
యదద్య కచ్చ వృత్రహన్నుదగా అభిసూర్య। సర్వం తదింద్రతే వశే॥

ఓం ఆపోజ్యోతీరసో2మృతం బ్రహ్మ భూర్భువః స్వరోమ్।

ఆత్మప్రదక్షిణం

తరవాత హృదయాన్ని స్పృశిస్తూ అసావాదిత్యో బ్రహ్మ, బ్రహ్మైవహమస్మి

ఆచమనం

దేవ తర్పణం

ఆదిత్యం తర్పయామి	సోమం తర్పయామి	అంగారకం తర్పయామి
బుధం తర్పయామి	బృహస్పతిం తర్పయామి	శుక్రం తర్పయామి
శనైశ్వరం తర్పయామి	రాహుమ్ తర్పయామి	కేతుమ్ తర్పయామి
కేశవమ్ తర్పయామి	నారాయణం తర్పయామి	మాధవమ్ తర్పయామి
గోవిందమ్ తర్పయామి	విష్ణుం తర్పయామి	మధుసూదనమ్ తర్పయామి
త్రివిక్రమమ్ తర్పయామి	వామనమ్ తర్పయామి	శీధరమ్ తర్పయామి
హృషీకేశమ్ తర్పయామి	పద్మనాభమ్ తర్పయామి	దామోదరమ్ తర్పయామి

ఆచమనము

విఘ్నేశ్వర ప్రార్థన

ప్రాణాయామము

సంకల్పము

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతః సంధ్యా గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే

ప్రణవ జపం

ప్రణవస్య ఋషి బ్రహ్మ (అంగుష్ఠం మినహాయించి మిగిలిన నాలుగు వేళ్ళతో శిరస్సు పైభాగమును స్పృశించవలయును.)

దేవీ గాయత్రీ ఛందః (పై పెదవి, నాసిక మధ్య స్థానమును స్పృశించవలయును.)

పరమాత్మా దేవతా (వక్ష స్థలమును స్పృశించవలయును.)

భూరాది సప్త వ్యాహృతీనామ్ అత్రి, భృగు, కుత్స, వశిష్ఠ, గౌతమ, కశ్యప, అంగీరస

ఋషయః (అంగుష్ఠం మినహాయించి మిగిలిన నాలుగు వేళ్ళతో శిరస్సు పైభాగమును స్పృశించవలయును.)
గాయత్రీ ఉష్ణికనుష్టుప్బృహతీ పంక్తి తృష్టుప్ జగతి ఛందాంసి (పై పెదవి, నాసిక మధ్య స్థానమును స్పృశించవలయును.)
అగ్ని, వాయు, అర్క, వాగీశ, వరుణ, ఇంద్ర, విశ్వేదేవా దేవతా (వక్ష స్థలమును స్పృశించవలయును.)

ప్రాణాయామం (పది సార్లు చేయవలయును.)

గాయత్రీ ఆవాహనమ్

అయాతు ఇతి అనువాకస్య వామదేవ ఋషి (అంగుష్ఠం మినహాయించి మిగిలిన నాలుగు వేళ్ళతో శిరస్సు పైభాగమును స్పృశించవలయును.)
అనుష్టుప్ ఛందః (పై పెదవి, నాసిక మధ్య స్థానమును స్పృశించవలయును.)
గాయత్రీ దేవతా (వక్ష స్థలమును స్పృశించవలయును.) గాయత్రీ ఆవాహనే వినియోగః
ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సంమితమ్। గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే।
ఓజో సి సహో సి బలమసి భ్రాజో సి దేవానాం ధామనామాసి విశ్వమసి విశ్వాయు సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోం గాయత్రీమావాహయామి సావిత్రీమావాహయామి సరస్వతీమావాహయామి

గాయత్రీ న్యాసమ్

సావిత్రయ ఋషి విశ్వామిత్రః (అంగుష్ఠం మినహాయించి మిగిలిన నాలుగు వేళ్ళతో శిరస్సు పైభాగమును స్పృశించవలయును.)
నిశ్చృద్-గాయత్రీ ఛందః (పై పెదవి, నాసిక మధ్య స్థానమును స్పృశించవలయును.)
సవితా దేవతా (వక్ష స్థలమును స్పృశించవలయును.)

గాయత్రీ జపం

ప్రోక్షణపు నీటిని కుడిచేతిలో వేసికొని ప్రాశనము చేయవలెను.
మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతః సంధ్యా గాయత్రీ

మహామంత్ర జపం కరిష్యే (108 సార్లు గాయత్రీ జపం చేయవలయును.)

గాయత్రీ ఉపస్థానమ్

ప్రాణాయామమ్

ప్రాతః సంధ్యా ఉపస్థానం కరిష్యే
ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని।
బ్రాహ్మణేభ్యో అభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథాసుఖమ్॥

సూర్య ఉపస్థానమ్

యశోహం భవామి బ్రహ్మణానామ్ యశోరాజ్ఞామ్ యశోవిశామ్।
యశస్సత్యస్య భవామి భవామి యశసాం యశః।
పునర్మాయంతు దేవతా యామదపచక్రముః।
మహస్స్వాంతో మహాంతో భవామి అస్మిన్ పాత్రేనహరితే సోమపృష్ఠే।
రూపరూపం మే దిశ ప్రాతరహ్వాస్య తేజసః।
అన్నముగ్రస్య ప్రాశిషం అస్తు వై మయి త్వాయిదం అస్తు త్వయి మయీదమ్।
యదిదం పశ్యామి చక్షుసాః త్వయా దత్తం ప్రభాసయా।
తేన మా భుజ్జ తేన మా భుక్షుషీయ తేన మా విశ।
అహర్నో అత్యపీపరత్ రాత్రిర్నో అతిపారయత్।
ఆదిత్యానావమారోక్షం పూర్ణాం అపరివాదినీ।
అచ్ఛిద్రాం పారయిష్ణవీం శతారిత్రాం స్వస్తయే।
ఓం నమ ఆదిత్యాయ నమ ఆదిత్యాయ నమ ఆదిత్యాయ।
ఉద్యంతం త్వాదిత్యానూదియాసమ్।

సమష్టి అభివాదనమ్

సంధ్యాయై నమః, సావిత్ర్యాయై నమః, గాయత్ర్యాయై నమః, సరస్వత్యాయై నమః
ఓం సర్వేభ్యో దేవతాభ్యో నమోనమః కామోకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్ నమోనమః।

అభివాదయే

వసిష్ట మైత్రావరుణ కౌండిన్యస త్రయార్షేయ ప్రవరాన్విత వసిష్ఠ గోత్రోద్భవస్య

ఋక్శాఖాధ్యాయీ అశ్వలాయనసూత్రః   ఆముక శర్మాహం అస్మిభో అభివాదయే ॥

దిఙ్నమస్కారః

ఓం ప్రాచ్యైదిశే నమః॥
ఓం దక్షిణాయైదిశే నమః॥
ఓం ప్రదీచ్యైదిశే నమః॥
ఓం ఉదీచ్యైదిశే నమః॥
ఓం ఊర్ధ్వాయ నమః॥
ఓం అధరాయ నమః॥
ఓం ఆంతరిక్షాయ నమః॥
ఓం భూమ్యై నమః
ఓం బ్రహ్మణే నమః
శ్రీవిష్ణవే నమః

యమ వందనం

యమాయ నమః యమాయ ధర్మరాజాయ మృత్యువే చ అంతకాయ చ వైవస్వతాయ కాలాయ సర్వ భూత క్షయాయ చ ఔదుంబరాయ ధధ్గాయ నీలాయ పరమేష్ఠ్యాయ వృకోదరాయ చిత్రాయ చిత్రగుప్తాయై నమః
చిత్రగుప్తాయై నమః ఓం నమ ఇతి

హరిహర వందనం

ఋతం సత్యం పరబ్రహ్మ పురుషమ్ కృష్ణపింగళమ్
ఊర్ధ్వరేత్వం విరూపాక్షం విశ్వరూపాయ వై నమోనమః
విశ్వరూపాయ వై నమః ఓం నమః ఇతి

సూర్యనారాయణ వందనం

నమః సవిత్రే జగదేక చక్షుసే జగత్ప్రసూతి స్థిత నాశ హేతవే త్రయీంమయాయ త్రిగుణాత్మ ధారిణే విరించి నారాయణ శంకర ఆత్మనే।
ధ్యేయస్సదా సవితృమండల మధ్యవర్తీ నారాయణః సరసిజానన సన్నివిష్టః।

కేయూరవాన్ మకరకుండలాన్ కిరీటీ హారీ హిరణ్మయవపుః ధృతశంఖచక్రః।
శంఖచక్రగదాపాణే ద్వారకా నిలయాచ్యుత। గోవింద పుడరీకాక్ష రక్ష మాం శరణాగతమ్।।
ఆకాశాత్పతితం తోయం యథా గచ్ఛతి సాగరం।
సర్వదేవ నమస్కారం శ్రీకేశవం ప్రతి గచ్ఛతి।।
శ్రీకేశవం ప్రతి గచ్ఛతి ఓం నమ ఇతి

సమర్పణం

కాయే న వాచా మనసేంద్రియై ర్వా బుధ్యాత్మనావా
ప్రకృత్తై స్వభావత్ కరోమి యద్సకలం పరస్మై నారాయణాయేతి సమర్పయామి।।

ఆచమనం

నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణ హితాయ చ।
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమో నమః।।

రక్ష

ఆద్య నో దేవ సవితా ప్రజావత్ సావిహి శుభగం।
పార దుస్స్వప్నం సువ విశ్వాణి దేవా సవితా దురిత్తణి పరాశువ యద్భద్రం తన్మాసువ ఓం।।

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు